

# 介護予防トレーニングセンター 2024年4月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5	6
午前		<b>休館日</b>	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30
午後							
夜間				(夜トレ部) 17:30～18:00	(夜トレ部) 17:30～18:00	(夜トレ部) 17:30～18:00	
	7	8	9	10	11	12	13
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	<b>休館日</b>	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30  バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30  バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30  バランスボール 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30  バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～
午後	フリー 13:00～19:00						
夜間			(夜トレ部) 17:30～18:00	(夜トレ部) 17:30～18:00	(夜トレ部) 17:30～18:00		
日付	14	15	16	17	18	19	20
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	<b>休館日</b>	フリー 9:00～21:30  バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	フリー 9:00～21:30  バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30  バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30  バランスボール 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30  バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～
午後	フリー 13:00～19:00  バランスボール 14:00～/15:00～						
夜間			(夜トレ部) 17:30～18:00	(夜トレ部) 17:30～18:00	(夜トレ部) 17:30～18:00		
日付	21	22	23	24	25	26	27
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	<b>休館日</b>	フリー 9:00～21:30  バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	フリー 9:00～21:30  バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～17:30  バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30  バランスボール 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30  バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～
午後	フリー 13:00～19:00  バランスボール 14:00～/15:00～						
夜間			(夜トレ部) 17:30～18:00	スタッフミーティング の為、17:30閉館と なります	(夜トレ部) 17:30～18:00		
日付	28	29	30				
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	フリー 9:00～21:30  バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	<b>休館日</b>				
午後	フリー 13:00～19:00  バランスボール 14:00～/15:00～						
夜間							