

介護予防トレーニングセンター 2023年11月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
午前				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				バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～
夜間				〔夜トレ部〕 17:30～18:00	〔夜トレ部〕 17:30～18:00		
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	休館日	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	フリー 13:00～19:00		バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～		〔夜トレ部〕 17:30～18:00	〔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	12	13	14	15	16	17	18
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	休館日	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～17:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30
午後	フリー 13:00～19:00		バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～		〔夜トレ部〕 17:30～18:00	〔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	19	20	21	22	23	24	25
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	休館日	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	フリー 13:00～19:00		バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～	バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～		〔夜トレ部〕 17:30～18:00	〔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	26	27	28	29	30		
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	休館日	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30		
午後	フリー 13:00～19:00		バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～		
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～		〔夜トレ部〕 17:30～18:00	〔夜トレ部〕 17:30～18:00	〔夜トレ部〕 17:30～18:00		