

# 介護予防トレーニングセンター 2018年3月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土		
日付					1	2	3		
午前	 				ロコモ木教室 9:15~10:45	ロコモ金教室 9:15~10:45	フリー 9:00~21:30		
午後					オレンジ教室 11:00~12:30	フリー 11:00~21:30		フリー 13:00~18:00	フリー 11:00~21:30
夜間					フリー 16:00~16:30	軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30		フリー 16:00-16:30	軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30
日付	4	5	6	7	8	9	10		
午前	のびのび教室 9:15~10:45	休み	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	ロコモ木教室 9:15~10:45	ロコモ金教室 9:15~10:45	フリー 9:00~21:30		
午後	フォローアップ 教室 10:45~12:15		いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	フリー 11:30-12:00 14:00-14:30	オレンジ教室 11:00~12:30	フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30		
夜間	フリー 13:00~21:30		軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00	フリー 13:00~18:00	フリー 16:00-16:30	フリー 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 11:30-12:00 16:00-16:30		
日付	11	12	13	14	15	16	17		
午前	のびのび教室 9:15~10:45	休み	フリー 9:00~21:30	ハッピースマイル エクササイズのため 休館	ロコモ木教室 9:15~10:45	ロコモ金教室 9:15~10:45	フリー 9:00~21:30		
午後	フォローアップ 教室 10:45~12:15		いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	フリー 11:30-12:00 14:00-14:30	オレンジ教室 11:00~12:30	フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30		
夜間	フリー 13:00~21:30		軽体操 バランスボールなし	フリー 13:00~18:00	フリー 16:00-16:30	フリー 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 11:30-12:00 16:00-16:30		
日付	18	19	20	21	22	23	24		
午前	のびのび教室 9:15~10:45	休み	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	ロコモ木教室 9:15~10:45	ロコモ金教室 9:15~10:45	フリー 9:00~21:30		
午後	フォローアップ 教室 10:45~12:15		いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	フリー 11:30-12:00 14:00-14:30	オレンジ教室 11:00~12:30	フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30		
夜間	フリー 13:00~21:30		軽体操 バランスボールなし	フリー 13:00~18:00	フリー 16:00-16:30	フリー 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 11:30-12:00 16:00-16:30		
日付	25	26	27	28	29	30	31		
午前	のびのび教室 9:15~10:45	休み	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	ロコモ木教室 9:15~10:45	ロコモ金教室 9:15~10:45	フリー 9:00~21:30		
午後	フォローアップ 教室 10:45~12:15		いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	フリー 11:30-12:00 14:00-14:30	スタッフ ミーティング	フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30		
夜間	フリー 13:00~21:30		軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00	フリー 13:00~18:00	フリー 16:00-16:30	フリー 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 11:30-12:00 16:00-16:30		