

介護予防トレーニングセンター 2018年7月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
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	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
	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		オレンジ教室 11:00~12:30	フリー 11:00~21:30	
午後	フリー 13:00~21:30 〔軽体操 バランスボール なし〕		〔軽体操 バランスボール なし〕		フリー 13:00~21:30 〔軽体操 バランスボール なし〕	〔軽体操 バランスボール なし〕	〔軽体操 バランスボール なし〕
夜間							
日付	8	9	10	11	12	13	14
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
	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		オレンジ教室 11:00~12:30	フリー 11:00~21:30	
午後	フリー 13:00~21:30 〔軽体操 14:00-14:30〕		〔軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00〕	〔軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30〕	〔軽体操 13:00~21:30 16:00-16:30〕	〔軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30〕	〔軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30〕
夜間							
日付	15	16	17	18	19	20	21
午前	のびのび教室 9:15~10:45	フリー 9:00~21:30	休み	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
	フォローアップ 教室 10:45~12:15				オレンジ教室 11:00~12:30	フリー 11:00~21:30	
午後	フリー 13:00~21:30 〔軽体操 14:00-14:30〕	〔軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00〕		〔軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30〕	〔軽体操 13:00~21:30 16:00-16:30〕	〔軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30〕	〔軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30〕
夜間							
日付	22	23	24	25	26	27	28
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
	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		オレンジ教室 11:00~12:30	フリー 11:00~21:30	
午後	フリー 13:00~21:30 〔軽体操 14:00-14:30〕		〔軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00〕	〔軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30〕	〔軽体操 13:00~21:30 16:00-16:30〕	〔軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30〕	〔軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30〕
夜間							
日付	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				
午後	フリー 13:00~21:30 〔軽体操 14:00-14:30〕		〔軽体操 16:00-16:30 17:30-18:00〕				
夜間							