

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 〔軽体操〕 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					18時閉館					
日付	4	5	6	7	8	9	10			
午前	のびのび教室 9:15~10:45 フォローアップ 教室 10:45~12:15	休み	フリー 9:00~21:30 いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	フリー 9:00~21:30	ロコモ木教室 9:15~10:45 オレンジ教室 11:00~12:30	ロコモ金教室 9:15~10:45 フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30			
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	フリー 13:00~18:00 〔軽体操〕 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	18時閉館									
日付	11	12	13	14	15	16	17			
午前	のびのび教室 9:15~10:45 フォローアップ 教室 10:45~12:15	休み	フリー 9:00~21:30 いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	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 オレンジ教室 11:00~12:30	ロコモ金教室 9:15~10:45 フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30			
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	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 13:00~18:00 〔軽体操〕 バランスボールなし	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	〔軽体操〕 11:30-12:00 16:00-16:30			
夜間	18時閉館									
日付	18	19	20	21	22	23	24			
午前	のびのび教室 9:15~10:45 フォローアップ 教室 10:45~12:15	休み	フリー 9:00~21:30 いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	フリー 9:00~21:30	ロコモ木教室 9:15~10:45 オレンジ教室 11:00~12:30	ロコモ金教室 9:15~10:45 フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30			
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	〔軽体操〕 11:30-12:00 14:00-14:30	〔軽体操〕 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	18時閉館									
日付	25	26	27	28	29	30	31			
午前	のびのび教室 9:15~10:45 フォローアップ 教室 10:45~12:15	休み	フリー 9:00~21:30 いきいき体操教室 9:30~10:30 10:45~11:45	フリー 9:00~21:30	ロコモ木教室 9:15~10:45 スタッフ ミーティング	ロコモ金教室 9:15~10:45 フリー 11:00~21:30	フリー 9:00~21:30			
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	フリー 13:00~18:00 〔軽体操〕 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	18時閉館									