

介護予防トレーニングセンター 1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 | 休み | 休み | | 休み | はつらつシニア 教室 9:15~10:45 | フリー 9:00~21:30 (軽体操 なし) | フリー 9:00~21:30 (軽体操 なし) | |
| 午後 | | | | | 栄養&運動教室 11:00~12:30 | | | フリー 13:00~21:30 (軽体操 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 | フリー 9:00~21:30 (軽体操 なし) | 休み | フリー 9:00~21:30 (軽体操 なし) | はつらつシニア 教室 9:15~10:45 | フリー 9:00~21:30 (軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30) | フリー 9:00~21:30 (軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30) | |
| | フォローアップ 教室 10:45~12:15 | | | | 栄養&運動教室 11:00~12:30 | | | |
| 午後 | フリー 13:00~21:30 (軽体操 なし) | | | | フリー 13:00~21:30 (軽体操 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 | 休み | フリー 9:00~21:30 | フリー 9:00~21:30 | はつらつシニア 教室 9:15~10:45 | フリー 9:00~21:30 (軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30) | フリー 9:00~21:30 (軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30) | |
| | フォローアップ 教室 10:45~12:15 | | | | 栄養&運動教室 11:00~12:30 | | | |
| 午後 | フリー 13:00~21:30 (軽体操 14:00-14:30) | | | | (軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30 17:30-18:00) | | | (軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30) |
| 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 | はつらつシニア 教室 9:15~10:45 | フリー 9:00~21:30 (軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30) | フリー 9:00~21:30 (軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30) | |
| | フォローアップ 教室 10:45~12:15 | | | | 栄養&運動教室 11:00~12:30 | | | |
| 午後 | フリー 13:00~21:30 (軽体操 14:00-14:30) | | | | (軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30 17:30-18:00) | | | (軽体操 11:30-12:00 14:00-14:30) |
| 夜間 | | | | | | | | |
| 日付 | 29 | 30 | 31 | <div data-bbox="1008 2285 1302 2433" data-label="Text"> <h1>1月</h1> </div> <div data-bbox="1302 2255 1932 2760" data-label="Image"> </div> | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 午後 | フリー 13:00~21:30 (軽体操 14:00-14:30) | | | | | | | (軽体操 11:30-12:00 16:00-16:30 17:30-18:00) |
| 夜間 | | | | | | | | |