

# 介護予防トレーニングセンター 2月の予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	2月			1	2	3	4
午前				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	フリー 9:00~21:30
午後				( 軽体操 ) 11:30-12:00 14:00-14:30	栄養&運動教室 11:00~12:30 フリー 13:00~21:30 ( 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							
日付	5	6	7	8	9	10	11
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	フリー 9:00~21:30	はつらつシニア 教室 9:15~10:45 栄養&運動教室 11:00~12:30	フリー 9:00~21:30	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 ) 11:30-12:00 16:00-16:30 17:30-18:00	( 軽体操 ) 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 13:00~21:30 ( 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							
日付	12	13	14	15	16	17	18
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	フリー 9:00~21:30	はつらつシニア 教室 9:15~10:45 栄養&運動教室 11:00~12:30	フリー 9:00~21:30	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 ) 11:30-12:00 16:00-16:30 17:30-18:00	( 軽体操 ) 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 13:00~21:30 ( 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
夜間							
日付	19	20	21	22	23	24	25
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	フリー 9:00~21:30	はつらつシニア 教室 9:15~10:45 栄養&運動教室 11:00~12:30	フリー 9:00~21:30	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 ) 11:30-12:00 16:00-16:30 17:30-18:00	( 軽体操 ) 11:30-12:00 14:00-14:30	フリー 13:00~21:30 ( 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
夜間							
日付	26	27	28	29			
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	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 ) 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							