



# 介護予防トレーニングセンター 2026年7月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付				1	2	3	4	
午前				フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	
午後				夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	
夜間				夜トレ部short 18:30～/19:00～ 19:30～				
	5	6	7	8	9	10	11	
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	休館日	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	フリー 9:00～21:30	
午後	フリー 13:00～19:00		夜トレ部short 18:00～/18:30～ 19:00～/19:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	
夜間			夜トレ部short 18:30～/19:00～ 19:30～	夜トレ部short 18:30～/19:00～ 19:30～				
日付	12	13	14	15	16	17	18	
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	休館日	フリー 9:00～21:30 バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30 バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30 バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30 バランスボール 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30 バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	
午後	フリー 13:00～19:00		夜トレ部short 18:00～/18:30～ 19:00～/19:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	
夜間			夜トレ部short 18:30～/19:00～ 19:30～	夜トレ部short 18:30～/19:00～ 19:30～	スタッフミーティング の為、17:30閉館と なります			
日付	19	20	21	22	23	24	25	
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	フリー 9:00～21:30 バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	休館日	フリー 9:00～21:30 バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30 バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30 バランスボール 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30 バランスボール 14:00～/15:00～ 17:30～/18:30～	
午後	フリー 13:00～19:00	夜トレ部short 18:00～/18:30～ 19:00～/19:30～		夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～			夜トレ部short 18:30～/19:00～ 19:30～	夜トレ部short 18:30～/19:00～ 19:30～			
日付	26	27	28	29	30	31		
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00～12:45	休館日	フリー 9:00～21:30 バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30 バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30 バランスボール 10:00～/11:00～ 14:00～/15:00～	フリー 9:00～21:30 バランスボール 14:00～/15:00～		
午後	フリー 13:00～19:00		夜トレ部short 18:00～/18:30～ 19:00～/19:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～		夜トレ部 17:30～
夜間	バランスボール 14:00～/15:00～			夜トレ部short 18:30～/19:00～ 19:30～	夜トレ部short 18:30～/19:00～ 19:30～			