

介護予防トレーニングセンター 2024年10月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土		
日付			1	2	3	4	5		
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	フリー 9:00~21:30		
午後			夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~	夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~ 19:30~	夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~			
夜間									
	6	7	8	9	10	11	12		
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 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short 18:30~/19:00~ 19:30~	夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~			
夜間									
日付	13	14	15	16	17	18	19		
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 9:00~17:30 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 バランスボール 14:00~/15:00~	夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~		夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~ 19:30~	夜トレ部 17:30~ 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	夜トレ部 17:30~		
夜間									
日付	20	21	22	23	24	25	26		
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 バランスボール 14:00~/15:00~		夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~	夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~ 19:30~	夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~ 19:30~	夜トレ部 17:30~	夜トレ部 17:30~		
夜間									
日付	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~				
午後	フリー 13:00~19:00 バランスボール 14:00~/15:00~		夜トレ部short 18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~	夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~ 19:30~	夜トレ部 17:30~ 夜トレ部short 18:30~/19:00~ 19:30~			夜トレ部 17:30~	
夜間									