

介護予防トレーニングセンター 2026年3月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6	7
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short 18:30～/19:00～ 19:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	
夜間							
	8	9	10	11	12	13	14
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short 18:30～/19:00～ 19:30～	夜トレ部 17:30～	夜トレ部 17:30～	
夜間							
日付	15	16	17	18	19	20	21
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 9:00～17:30 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		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～	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	22	23	24	25	26	27	28
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 17:30～	
夜間							
日付	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～				
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～				
夜間							