

介護予防トレーニングセンター 2024年11月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付						1	2
午前						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						夜トレ部 17:30~	
夜間							
	3	4	5	6	7	8	9
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 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	10	11	12	13	14	15	16
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	17	18	19	20	21	22	23
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 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					スタッフミーティング の為、17:30閉館と なります		
日付	24	25	26	27	28	29	30
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							