介護予防トレーニングセンター 2025年11月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							1 フリー
午前	A				*	20	9:00~21:30
		*			M		
F 44	W.	1			70	41	
午後							
夜間							
	2	3	4	5	6	7	8
	のびのび	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
午前	フォローアップ 教室	バランスボール 10:00~/11:00~		バランスボール 10:00~/11:00~	バランスボール 10:00~/11:00~	バランスボール 14:00~/15:00~	バランスボール 14:00~/15:00~
	9:00~12:45	14:00~/15:00~	<i>什</i> 位 口	14:00~/15:00~	14:00~/15:00~	710.00	17:30~/18:30~
午後	フリー 13:00~19:00	夜トレ部short	休館日	夜トレ部	夜トレ部	夜トレ部	
	バランスボール	18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~		17:30~ 夜トレ部s hort	17:30~	17:30~	
夜間	14:00~/15:00~			18:30~/19:00~ 19:30~			
日付	9	10	11	12	13	14	15
	のびのび		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
午前	フォローアップ 教室		バランスボール 10:00~/11:00~	バランスボール 10:00~/11:00~	バランスボール 10:00~/11:00~	バランスボール 14:00~/15:00~	バランスボール 14:00~/15:00~
	9:00~12:45	/+ & = =	14:00~/15:00~	14:00~/15:00~	14:00~/15:00~	14.00 47 10.00	17:30~/18:30~
午後	フリー 13:00~19:00	休館日	夜トレ部short	夜トレ部	夜トレ部	夜トレ部	
十夜	バランスボール		18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~	17:30~ 夜トレ部short	17:30~	17:30~	
夜間	14:00~/15:00~		10.00 / 10.00	18:30~/19:00~			
日付	16	17	18	19:30~ 19	20	21	22
	_		フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~17:30	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30
午前	フォローアップ 教室		バランスボール	バランスボール		バランスボール	0.00 21.00
	9:00~12:45		10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	10:00~/11:00~ 14:00~/15:00~	バランスボール 10:00~/11:00~	14:00~/15:00~	
F 44	フリー 13:00~19:00	休館日	夜トレ部short	夜トレ部	14:00~/15:00~	夜トレ部	
午後	バランスボール		18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~	17:30~ 夜トレ部short	スタッフミーティング	17:30~	
夜間	14:00~/15:00~		19.00.9/19.30.9	18:30~/19:00~ 19:30~	の為、17:30閉館と なります		
日付	23	24	25	26	27	28	29
	のびのび	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
午前	フォローアップ 教室	バランスボール 10:00~/11:00~		バランスボール 10:00~/11:00~	バランスボール 10:00~/11:00~	バランスボール 14:00~/15:00~	バランスボール 14:00~/15:00~
	9:00~12:45	14:00~/15:00~		14:00~/15:00~	14:00~/15:00~	14.00 -7 13.00	17:30~/18:30~
午後	フリー 13:00~19:00	夜トレ部short	休館日	夜トレ部	夜トレ部	夜トレ部	
十仮	バランスボール	18:00~/18:30~ 19:00~/19:30~		17:30~ 夜トレ部short	17:30~	17:30~	
夜間	14:00~/15:00~	10.00		18:30~/19:00~			
日付	30			19:30~			
	のびのび	^		^		^	4
午前	フォローアップ 教室		× L		<u> </u>		<u> </u>
	9:00~12:45		>		>		
午後	フリー 13:00~19:00	<i>>(</i>		<i>>(</i> ♥ `	/ / // /	<i>>(")</i>)
下1友	バランスボール	TOP	ICFN	TOP	CEN	TORE	CFN
夜間	14:00~/15:00~	· UK	ESEN	TOR	SEI	· 0/(E	361
				· 			