

# 介護予防トレーニングセンター 2025年2月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付							1	
午前							フリー 9:00~21:30 バランスボール 14:00~/15:00~ 17:30~/18:30~	
午後								
夜間								
	2	3	4	5	6	7	8	
午前	<b>のびのび フォローアップ 教室</b> 9:00~12:45	<b>休館日</b>	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	
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	9	10	11	12	13	14	15	
午前	<b>のびのび フォローアップ 教室</b> 9:00~12:45	<b>休館日</b>	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	16	17	18	19	20	21	22	
午前	<b>のびのび フォローアップ 教室</b> 9:00~12:45	<b>休館日</b>	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	
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~	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	23	24	25	26	27	28		
午前	<b>のびのび フォローアップ 教室</b> 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~	<b>休館日</b>	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  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								