

介護予防トレーニングセンター 2026年2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		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~/	休館日	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		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~/	休館日	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		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~/	休館日	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~/	
夜間					スタッフミーティング の為、17:30閉館と なります		
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	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~/
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~/	休館日	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							
午前							
午後							
夜間							

