

# 介護予防トレーニングセンター 2025年12月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付							
午前		1	2	3	4	5	6
午後		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~/  夜トレ部short 18:00~/18:30~/ 19:00~/19:30~/	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
夜間				夜トレ部 17:30~/ 夜トレ部short 18:30~/19:00~/ 19:30~/	夜トレ部 17:30~/	イベントのため 終日5階閉館です	
	7	8	9	10	11	12	13
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~/ 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	14	15	16	17	18	19	20
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~/ 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~/	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	21	22	23	24	25	26	27
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~/ 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	28	30	31	31			
午前	のびのび フォローアップ 教室 9:00~12:45	休館日		休館日	休館日	休館日	
午後		休館					
夜間							

