

介護予防トレーニングセンター 2026年1月予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付					1	2	3
午前						休館日	休館日
午後							休館日
夜間							
	4	5	6	7	8	9	10
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	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~21:30
午後	フリー 13:00~19:00	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	11	12	13	14	15	16	17
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	休館日		フリー 9:00~21:30	フリー 9:00~17:30	フリー 9:00~21:30
午後	フリー 13:00~19:00	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	18	19	20	21	22	23	24
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 10:00~/11:00~/ 14:00~/15:00~/
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	25	26	27	28	29	30	31
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 10:00~/11:00~/ 14:00~/15:00~/
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							