

	月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday	土曜日 Saturday	日曜日 Sunday
	運動療法(グループトレーニング・パーソナルトレーニング)						
7:00							
7:30							
8:00						動作改善/アスリハ	
8:30						動作改善/アスリハ	
9:00						動作改善/アスリハ	
9:30	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善/アスリハ	
10:00						動作改善/アスリハ	
10:30	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善/アスリハ	
11:00	介護予防	介護予防	介護予防	介護予防	介護予防	動作改善/アスリハ	動作改善
11:30	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善/アスリハ	サーキット
12:00							
12:30	パーソナル	パーソナル	パーソナル	パーソナル	パーソナル	パーソナル	
13:00							
13:30	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善		
14:00							
14:30	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善		
15:00	介護予防	介護予防	介護予防	介護予防	介護予防	動作改善	
15:30	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善	動作改善	サーキット	
16:00							
16:30	パーソナル	パーソナル	パーソナル		パーソナル		
17:00							
17:30	動作改善	動作改善	動作改善		動作改善		
18:00	アスリハ	アスリハ	アスリハ		アスリハ		
18:30	動作改善	動作改善	動作改善		動作改善		
19:00	アスリハ	アスリハ	アスリハ		アスリハ		
19:30	動作改善	動作改善	動作改善		動作改善		
20:00	アスリハ 動作改善	アスリハ 動作改善	アスリハ 動作改善		アスリハ 動作改善		
20:30	サーキット	サーキット	サーキット		サーキット		
21:00	パーソナル	パーソナル	パーソナル		パーソナル		
21:30							
22:00							