



☀️夏限定☀️

一日のスケジュール



★午前の部★

★午後の部★

9:00	到着
9:10	バイタルチェック 
9:30	ストレッチ・ラジオ体操
9:55	3分休憩タイム
10:00	機能訓練（マシン・マット体操・足湯）
11:00	集団体操 
11:35	3分休憩タイム
11:40	バイタルチェック
12:00	ご帰宅準備

13:15	到着
13:25	バイタルチェック 
13:45	ストレッチ・ラジオ体操
14:10	3分休憩タイム
14:15	機能訓練（マシン・マット体操・足湯）
15:15	集団体操
15:55	3分休憩タイム
15:55	バイタルチェック 
16:15	ご帰宅準備