

2025年10月		月				
		陸上療法		水中療法		温熱療法
9:30	30					
	40					
	50					
10:00	0	パワリハ 9:50~10:30		機能改善 10:00~10:20	椅子運動 10:00~10:20	
	10			機能改善 10:20~10:40	ハイツ 50% 10:20~10:40	
	20		スタジオ 10:30~11:00	機能改善 10:40~11:00	ハイツ 40% 10:40~11:00	
	30					
	40					
50						
11:00	0	パワリハ 11:00~11:40	ミニジム 11:00~11:30	追加教室 予定枠	追加教室 予定枠	ハمام 11:00~11:20~ 11:40~ エアロソル 11:00~11:30~
	10					
	20					
	30					
	40					
50						
12:00	0	パワリハ 12:05~12:45				
	10					
	20			機能改善 12:30~12:50	追加教室 予定枠	
	30		スタジオ 12:45~13:15	機能改善 12:50~13:10	追加教室 予定枠	
	40					
50						
13:00	0	パワリハ 13:15~13:55	ミニジム 13:15~13:45	追加教室 予定枠	ハイツ 40% 13:10~13:30	ハمام 13:00~13:20~ 13:40~ エアロソル 13:00~13:30~
	10			追加教室 予定枠	かっぱくあ50% 13:30~13:50	
	20					
	30					
	40					
50						
14:00	0	パワリハ 14:10~14:50				
	10					
	20		チャレンジ 陸上きときと 14:30~15:00	機能改善 14:40~15:00		
	30		スタジオ 15:00~15:30	追加教室 予定枠	ハイツ 40% 15:00~15:20	
	40					
50						
15:00	0	パワリハ 15:30~16:10				
	10					
	20			機能改善 15:20~15:40	追加教室 予定枠	
	30			チャレンジ パワージェット 15:40~16:00		ハمام 15:30~15:50~ 16:10~ エアロソル 15:30~16:00~
	40					
50						
16:00	0					
	10					
	20					
	30					
	40					
50				機能改善 16:40~17:00		
17:00	0					
	10					
	20					
	30					
	40					
50				機能改善 17:00~17:20		
18:00	0	パワリハ 18:00~18:40				
	10					
	20					
	30					
	40					
50						
19:00	0					
	10			機能改善 19:00~19:20		ハمام 19:00~19:20
	20					
	30					
	40					
50						
						ハمام エアロソル 19:30~20:00

2025年10月		火				
		陸上療法		水中療法		温熱療法
9:30	30					
	40					
	50					
10:00	0	パワリハ 9:50~10:30		機能改善 10:00~10:20	椅子運動 10:00~10:20	
	10					
	20			機能改善 10:20~10:40	ハイツ 50% 10:20~10:40	
	30		スタジオ 10:30~11:00			
	40				追加教室 予定枠	ハイツ 40% 10:40~11:00
50						
11:00	0	パワリハ 11:00~11:40		追加教室 予定枠		ハمام 11:00~11:20~ 11:40~ エアロゾル 11:00~11:30~
	10					
	20		ミニジム 11:00~11:30			
	30					
	40					
50						
12:00	0	パワリハ 12:05~12:45				
	10					
	20			機能改善 12:30~12:50	追加教室 予定枠	
	30					
	40		スタジオ 12:45~13:15	機能改善 12:50~13:10	ハイツ 50% 12:50~13:10	
50						
13:00	0	パワリハ 13:15~13:55		追加教室 予定枠	ハイツ 40% 13:10~13:30	ハمام 13:00~13:20~ 13:40~ エアロゾル 13:00~13:30~
	10					
	20		ミニジム 13:15~13:45			
	30			追加教室 予定枠		
	40					
50						
14:00	0	パワリハ 14:10~14:50				
	10					
	20					
	30			機能改善 14:40~15:00	追加教室 予定枠	
	40					
50						
15:00	0	パワトレ 14:50~15:30	スタジオ 15:00~15:30	椅子運動 15:00~15:20	追加教室 予定枠	
	10					
	20			追加教室 予定枠	ハイツ 40% 15:20~15:40	
	30	パワリハ 15:30~16:10				ハمام 15:30~15:50~ 16:10~ エアロゾル 15:30~16:00~
	40				かっぱくあ50% 15:40~16:00	
50						
16:00	0					
	10					
	20					
	30					
	40				機能改善 16:40~17:00	
50						
17:00	0			機能改善 17:00~17:20		
	10					
	20					
	30					ハمام 17:30~17:50 エアロゾル 17:30~18:00
	40					
50						
18:00	0		スタジオ 18:00~18:30			
	10					
	20					
	30					
	40				機能改善 18:40~19:00	
50						
19:00	0					ハمام 19:00~19:20
	10					
	20					
	30					
	40					ハمام エアロゾル 19:30~20:00
50						

2025年10月		水				
		陸上療法		水中療法		温熱療法
9:30	30					
	40					
	50					
10:00	0	パワリハ 9:50~10:30		機能改善 10:00~10:20	追加教室 予定枠	
	10					
	20		スタジオ 10:30~11:00	機能改善 10:20~10:40	追加教室 予定枠	
	30					
	40					
50			追加教室 予定枠	ハイツ 40% 10:40~11:00		
11:00	0	パワリハ 11:00~11:40		追加教室 予定枠		ハمام 11:00~11:20~ 11:40~ エアロゾル 11:00~11:30~
	10					
	20					
	30					
	40					
12:00	50					
	0	パワリハ 12:00~12:40				
	10					
	20			機能改善 12:30~12:50	追加教室 予定枠	
	30		スタジオ 12:45~13:15			
40				追加教室 予定枠	ハイツ 40% 12:50~13:10	
50						
13:00	0			追加教室 予定枠	ハイツ 50% 13:10~13:30	ハمام 13:00~13:20~ 13:40~ エアロゾル 13:00~13:30~
	10					
	20			追加教室 予定枠		
	30	パワリハ 13:30~14:10		チャレンジ パワージェット 13:30~13:50	追加教室 予定枠	
	40					
50						
14:00	0					
	10					
	20	パワリハ 14:20~15:00				
	30		チャレンジ 陸上きときと 14:30~15:00			
	40			機能改善 14:40~15:00		
50						
15:00	0		スタジオ 15:00~15:30	機能改善 15:00~15:20	追加教室 予定枠	
	10					
	20			椅子運動 15:20~15:40	ハイツ 50% 15:20~15:40	ハمام 15:30~15:50~ 16:10~ エアロゾル 15:30~16:00~
	30	パワリハ 15:30~16:10		チャレンジ パワージェット 15:40~16:00		
	40					
50						
16:00	0					
	10					
	20					
	30					
	40				機能改善 16:40~17:00	
17:00	50					
	0			機能改善 17:00~17:20		
	10					
	20					
	30					
18:00	40					
	50					
	0	パワリハ 18:00~18:40				
	10					
	20					
30						
19:00	40					
	50					
	0			機能改善 19:00~19:20		ハمام 19:00~19:20
	10					
	20					ハمام エアロゾル 19:30~20:00

2025年10月		木				
		陸上療法		水中療法		温熱療法
9:30	30					
	40					
	50					
10:00	0	パワリハ 9:50~10:30		機能改善 10:00~10:20	椅子運動 10:00~10:20	
	10			機能改善 10:20~10:40	かっぱくあ50% 10:20~10:40	
	20		スタジオ 10:30~11:00	追加教室 予定枠	ハイツ 40% 10:40~11:00	
	30					
	40					
11:00	50			追加教室 予定枠	椅子運動 11:00~11:20	ハمام 11:00~11:20~ 11:40~ エアロゾル 11:00~11:30~
	0	パワリハ 11:00~11:40				
	10					
	20					
	30					
12:00	40					
	50					
	0	パワリハ 12:05~12:45		機能改善 12:30~12:50	追加教室 予定枠	
	10			機能改善 12:50~13:10	追加教室 予定枠	
	13:00	20	パワリハ 13:15~13:55		追加教室 予定枠	ハイツ 40% 13:10~13:30
30				追加教室 予定枠		
40						
50						
0						
14:00	10	パワリハ 14:10~14:50				
	20					
	30					
	40			機能改善 14:40~15:00		
	50					
15:00	0		スタジオ 15:00~15:30	追加教室 予定枠	ハイツ 40% 15:00~15:20	
	10				追加教室 予定枠	
	20	パワリハ 15:30~16:10		機能改善 15:20~15:40		ハمام 15:30~15:50~ 16:10~ エアロゾル 15:30~16:00~
	30			チャレンジ パワージェット 15:40~16:00		
	40					
50						
0						
16:00	10					
	20					
	30					
	40			機能改善 16:40~17:00		
	50					
17:00	0			機能改善 17:00~17:20		
	10					
	20					
	30					
	40					
18:00	50					
	0	パワリハ 18:00~18:40				
	10					
	20					
	30					
40						
19:00	50					
	0			機能改善 19:00~19:20		ハمام 19:00~19:20
	10					
	20					
	30					
19:00	40					ハمام エアロゾル 19:30~20:00
	50					

2025年10月		金				
		陸上療法		水中療法		温熱療法
9:30	30					
	40					
	50					
10:00	0	パワリハ 9:50~10:30		機能改善 10:00~10:20		
	10					
	20			機能改善 10:20~10:40	椅子運動 10:20~10:40	
	30		スタジオ 10:30~11:00			
	40				追加教室 予定枠	ハイツ 40% 10:40~11:00
50						
11:00	0	パワリハ 11:00~11:40		追加教室 予定枠	ハイツ 50% 11:00~11:20	ハمام 11:00~11:20~ 11:40~ エアロゾル 11:00~11:30~
	10					
	20					
	30					
	40					
50						
12:00	0	パワリハ 12:05~12:45				
	10					
	20					
	30			機能改善 12:30~12:50	追加教室 予定枠	
	40		スタジオ 12:45~13:15			
50				機能改善 12:50~13:10	ハイツ 50% 12:50~13:10	
13:00	0					ハمام 13:00~13:20~ 13:40~ エアロゾル 13:00~13:30~
	10	パワリハ 13:15~13:55		追加教室 予定枠	ハイツ 40% 13:10~13:30	
	20					
	30			追加教室 予定枠		
	40					
50				チャレンジ パワージェット 13:50~14:10		
14:00	0					
	10					
	20	パワリハ 14:20~15:00				
	30		チャレンジ 陸上きときと 14:30~15:00			
	40			機能改善 14:40~15:00		
50						
15:00	0		スタジオ 15:00~15:30	椅子運動 15:00~15:20	追加教室 予定枠	
	10					
	20				追加教室 予定枠	ハイツ 40% 15:20~15:40
	30	パワリハ 15:30~16:10				
	40				追加教室 予定枠	ハイツ 50% 15:40~16:00
50						ハمام 15:30~15:50~ 16:10~ エアロゾル 15:30~16:00~
16:00	0					
	10					
	20					
	30					
	40				機能改善 16:40~17:00	
50						
17:00	0					
	10					
	20			機能改善 17:00~17:20		
	30					
	40					
50						ハمام 17:30~17:50 エアロゾル 17:30~18:00
18:00	0	パワリハ 18:00~18:40				
	10					
	20					
	30					
	40					
50						
19:00	0				ハイツ 40% 19:00~19:20	ハمام 19:00~19:20
	10					
	20					
	30					
	40					
50						ハمام エアロゾル 19:30~20:00

2025年10月		土				
		陸上療法		水中療法		温熱療法
9:30	30					
	40					
	50					
10:00	0	パワリハ 9:50~10:30	ミニジム 10:00~10:30	機能改善 10:00~10:20	追加教室 予定枠	
	10					
	20			機能改善 10:20~10:40	追加教室 予定枠	
	30		スタジオ 10:30~11:00			
	40			追加教室 予定枠	ハイツ 40% 10:40~11:00	
11:00	50					
	0	パワリハ 11:00~11:40		追加教室 予定枠	ハイツ 50% 11:00~11:20	ハمام 11:00~11:20~ 11:40~ エアロゾル 11:00~11:30~
	10					
	20					
	30					
40						
12:00	50					
	0	パワリハ 12:05~12:45				
	10					
	20			機能改善 12:30~12:50		
	30					
40		スタジオ 12:45~13:15	機能改善 12:50~13:10	追加教室 予定枠		
13:00	50					
	0	パワリハ 13:15~13:55	ミニジム 13:15~13:45	追加教室 予定枠	ハイツ 40% 13:10~13:30	ハمام 13:00~13:20~ 13:40~ エアロゾル 13:00~13:30~
	10					
	20			追加教室 予定枠	ハイツ 50% 13:30~13:50	
	30					
40						
14:00	50					
	0	パワリハ 14:10~14:50				
	10					
	20		チャレンジ 陸上きときと 14:30~15:00	機能改善 14:40~15:00	追加教室 予定枠	
	30					
40		スタジオ 15:00~15:30	機能改善 15:00~15:20	追加教室 予定枠		
15:00	50					
	0	パワリハ 15:30~16:10		追加教室 予定枠	ハイツ 50% 15:20~15:40	ハمام 15:30~15:50~ 16:10~ エアロゾル 15:30~16:00~
	10					
	20					
	30			チャレンジ パワージェット 15:40~16:00		
40						
16:00	50					
	0					
	10					
	20			機能改善 16:40~17:00		
	30					
17:00	40					
	50			機能改善 17:00~17:20		
	0					
	10					
	20					
18:00	30					
	40					
	50					
	0		スタジオ 18:00~18:30			
	10					
19:00	20					
	30					
	40			機能改善 19:00~19:20		
	50					
	0					
19:00	10					
	20					
	30					
	40					
	50					

2025年10月		日				
		陸上療法		水中療法		温熱療法
9:30	30					
	40					
	50					
10:00	0	パワリハ 9:50~10:30				
	10					
	20					
	30					
	40					
11:00	50					
	0			機能改善 11:00~11:20		
	10					
	20					
	30					
12:00	40					
	50					
	0	パワリハ 12:30~13:10				
	10					
	20					
13:00	30					
	40					
	50					
	0					ハمام エアロゾル 13:00~13:20
	10		スタジオ 13:10~13:40			
14:00	20					
	30					
	40					
	50					
	0			機能改善 14:00~14:20		
15:00	10					
	20					
	30					
	40					
	50					
16:00	0					
	10					
	20					
	30					
	40					
17:00	50					
	0					
	10					
	20					
	30					
18:00	40					
	50					
	0					
	10					
	20					
19:00	30					
	40					
	50					
	0					
	10					ハمام 19:00~19:20