

# 虎ノ門トレーニング9月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ  
 〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10  
 TEL:03-3539-2941  
 HP: <http://shiba-ikiiki.com/>

【指定管理者】  
 百葉の会・東急コミュニティー  
 共同事業体

トレーニングルームのご利用や元気づくり事業のお知らせです。

	月	火	水	木	金	土	日
		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
午前			健康トレーニング		バランストレーニング 足腰元気	健康トレーニング	<b>臨時休館日</b>
午後	<b>毎月第3日曜日は、 区民の方に トレーニングルームを 無料開放しております。</b>	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 卓球	みんなといきいき体操 筋力アップマシン 秋ののびのびヨガ	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 とらトレ体操教室	
夜間			夜のとらトレ体操教室			夜のみんなといきいき体操	
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
午前	からだ元気体操	からだ元気体操	からだ元気体操	からだ元気体操	バランストレーニング 足腰元気	からだ元気体操	サンデーヨガ バランスアップ トレーニング
午後	みんなといきいき体操 筋力アップマシン	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 卓球	みんなといきいき体操 筋力アップマシン 秋ののびのびヨガ	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 とらトレ体操教室	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間			夜のとらトレ体操教室		肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフピラティス	夜のみんなといきいき体操	X
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
午前	からだ元気体操	からだ元気体操	からだ元気体操	からだ元気体操	バランストレーニング 足腰元気	からだ元気体操	サンデーヨガ バランスアップ トレーニング
午後	みんなといきいき体操 筋力アップマシン フラダンス教室	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 卓球	みんなといきいき体操 筋力アップマシン 秋ののびのびヨガ	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 とらトレ体操教室	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間			夜のとらトレ体操教室			夜のみんなといきいき体操	X
	21(月) 敬老の日	22(火) 国民の休日	23(水) 秋分の日	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
午前				からだ元気体操	バランストレーニング 足腰元気	からだ元気体操	サンデーヨガ バランスアップ トレーニング
午後	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 卓球	みんなといきいき体操 筋力アップマシン 秋ののびのびヨガ	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 とらトレ体操教室	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間			夜のとらトレ体操教室		肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフピラティス	夜のみんなといきいき体操	X
	28(月)	29(火)	30(水)	 <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>港区元気づくり事業</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 健康トレーニング</li> <li>★ もっと健康トレーニング</li> <li>★ 筋力アップマシントレーニング</li> <li>◎ バランストレーニング 足腰元気</li> <li>★60歳以上 ◎65歳以上</li> <li>※事前申し込みが必要です</li> </ul> </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>☆みんなといきいき体操 (毎日)</p> <p>①13:00~13:25 ②13:30~13:55</p> <p>★夜のみんなといきいき体操 (土曜)</p> <p>18:00~18:25</p> <p>トレーニングルーム内 ストレッチスペースにて実施 定員: 15名(当日先着順)</p> </div>			
午前							
午後	みんなといきいき体操 筋力アップマシン フラダンス教室	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 卓球				
夜間			夜のとらトレ体操教室				

**※青字の事業は申し込み不要、黒字の事業は申し込みが必要となります。**  
 問合せ：虎ノ門いきいきプラザ(TEL:03-3539-2941)【8月25日版】