

# 三田トレーニング1月号

港区立三田いきいきプラザ  
〒108-0014 港区芝4-1-17  
TEL:03-3452-9421  
URL:<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(日) 元旦
午前							休館日
午後							
夜間							
	2(月) 振替休日	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
午前	<b>年末年始休館日</b> 12月29日(木)～1月3日(火)		やわらかボール教室(敬) フリーマシン(ト)	バランストレ(敬) セルフマシン(ト)	健康トレーニング(敬)		
午後			筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	体カアップトレ(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	
夜間			※1月2日(月)に年始イベントを開催 箱根駅伝応援・おしるこ無料配布・にぎり湯・体操				
	9(月) 成人の日	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)	やわらかボール教室(敬) フリーマシン(ト)	バランストレ(敬) セルフマシン(ト)	健康トレーニング(敬)		
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	体カアップトレ(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	
夜間							
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
午前	もっと健トレ(敬) 食と健口(ト)		フリーマシン(ト)	バランストレ(敬) セルフマシン(ト)	健康トレーニング(敬)		
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	体カアップトレ(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	
夜間							
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)	やわらかボール教室(敬) フリーマシン(ト)	バランストレ(敬) セルフマシン(ト)	健康トレーニング(敬)		
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	体カアップトレ(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	
夜間							
	30(月)	31(火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">                     部屋の表記について (敬)・・・敬老室 (ト)・・・トレーニングルーム                 </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">                     みんなといきいき体操 月・水・金 15:30～15:50 火・木・土 13:30～13:50                 </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">                     港区元気づくり事業                     <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>★ セルフマシントレーニング</li> <li>◎ 筋力アップマシントレーニング</li> <li>◎ はじめてのマシントレーニング</li> <li>◎ バランストレーニング</li> <li>◎ 体カアップトレーニング</li> <li>◎ やわらかボールトレーニング</li> <li>◎ みんなの食と健口</li> </ul> </div> 				
午前	もっと健トレ(敬) 食と健口(B)	健康トレーニング(敬)					
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)					
夜間							

※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。  
※内容に関しまして、急速変更となる場合がございます。予めご了承ください。

問合せ：三田いきいきプラザ(TEL:03-3452-9421)【12月25日版】