

神明トレーニング1月号

港区立神明いきいきプラザ
〒105-0013 港区浜松町1-6-7
TEL:03-3436-2500
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						
午前	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>みんなといきいき体操 ◎日時：毎日/13:30~14:00 月.水.金/10:00~10:15</p> <p>※室内用の運動靴持参のうえ、 運動しやすい服装でご参加ください。</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>明けましておめでとうございます。 今年も皆様のご来館を、 心よりお待ちしております😊</p>  </div>						1(日) 元旦						
午後							<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;"> 休館日 </div>						
夜間													
	2(月) 振替休日	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)						
午前	年末年始休館日 12月29日(木)~1月3日(火)		もっと健トレ(体)	練功十八法(ト) ストレッチ(ト) 体カアップ(B)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(ト)	セルフマシン(ト)	みなトレ(ト) ストレッチ(ト)						
午後			健康トレーニング(体) はじめてリズム(ト)	頭とからだの健康教室(A) 健康トレーニング(体)	筋力アップマシン(ト)	リズムEX 60分(ト)	リズムde ステップ (ト)						
夜間			※三田にて1月2日(月)に年始イベントを開催 箱根駅伝応援・おしるご無料配布・にぎり湯・体操		ボディワーク40分(ト)	ストレッチポール(ト)		ストレッチポール(ト)	X				
	9(月) 成人の日	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)						
午前		筋力アップマシン(ト)	もっと健トレ(体)	練功十八法(ト) ストレッチ(ト) 体カアップ(B)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(ト)	セルフマシン(ト)	特別プログラム (ト) ストレッチ(ト)						
午後	腰痛予防(ト) ストレッチポール(ト)	健康トレーニング(B)	健康トレーニング(体) はじめてリズム(ト)	頭とからだの健康教室(A) 健康トレーニング(体) バランスボール(ト)	筋力アップマシン(ト)	リズムEX 60分(ト)	特別プログラム (ト)						
夜間		シェイプアップ40分(ト) ストレッチポール(ト)	ボディワーク40分(ト)	ストレッチポール(ト)		おまかせ(ト) ストレッチポール(ト)	X						
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)						
午前	バランス足腰(B)	筋力アップマシン(ト)	もっと健トレ(体)	練功十八法(ト) ストレッチ(ト) 体カアップ(B)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(ト)	セルフマシン(ト)	みなトレ(ト) ストレッチ(ト)						
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(ト)	健康トレーニング(B)	健康トレーニング(体) はじめてリズム(ト)	頭とからだの健康教室(A) 健康トレーニング(体)	筋力アップマシン(ト)	リズムEX 60分(ト)	リズムde ステップ (ト)						
夜間		シェイプアップ40分(ト) ストレッチポール(ト)	ボディワーク40分(ト)	ストレッチポール(ト)		ストレッチポール(ト)	X						
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)						
午前	バランス足腰(B)	筋力アップマシン(ト)	もっと健トレ(体)	練功十八法(ト) ストレッチ(ト) 体カアップ(B)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(ト)	セルフマシン(ト)	みなトレ(ト) ストレッチ(ト)						
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(ト)	健康トレーニング(B)	健康トレーニング(体) はじめてリズム(ト)	頭とからだの健康教室(A) 健康トレーニング(体) バランスボール(ト)	筋力アップマシン(ト)	リズムEX 60分(ト)	リズムde ステップ (ト)						
夜間		シェイプアップ40分(ト) ストレッチポール(ト)	ボディワーク40分(ト)	ストレッチポール(ト)		おまかせ(ト) ストレッチポール(ト)	X						
	30(月)	31(火)	<div style="border: 1px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>【部屋の表記】 (A)集会室A (ト)トレーニングルーム (B)集会室B (体)体育館 (C)集会室C</p> </div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> <p>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。</p> </div> 										
午前	バランス足腰(B)	筋力アップマシン(ト)											
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(ト)	健康トレーニング(B)											
夜間		シェイプアップ40分(ト) ストレッチポール(ト)											

※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、急遽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：神明いきいきプラザ(TEL:03-3436-2500)【12月25日版】