

虎ノ門トレーニング1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 【指定管理者】
 TEL:03-3539-2941 百葉の会・東急コミュニティー
 HP:http://shiba-ikiiki.com/ 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							☆みんなといきいき体操 (毎日) ①13:00~13:25 ②13:30~13:55 ★夜のみんないきいき体操 (月曜) 18:00~18:25 トレーニングルーム ストレッチスペース	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	年末年始休館日 12月29日(木)~1月3日(火)		健康トレーニング	健康トレーニング	体力アップ トレーニング	健康トレーニング	ストレッチ 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 セルフマシン 卓球	みんなといきいき体操 冬のぼかぼかヨガ(始)	みんなといきいき体操 はじめてマシン	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	※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・おしろご無料配布・にごり湯・体操		夜のとらトレ体操教室			夜のとらトレ体操教室		
	9(月) 成人の日	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	
午前	もっと健康トレ	健康トレーニング	健康トレーニング	健康トレーニング	体力アップ トレーニング	健康トレーニング	ストレッチ 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 はじめてマシン	みんなといきいき体操 セルフマシン 卓球	みんなといきいき体操 冬のぼかぼかヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン	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	夜のみんないきいき体操		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			
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	
午前	もっと健康トレ	健康トレーニング	健康トレーニング	健康トレーニング トレーニングマシン講習会	体力アップ トレーニング	健康トレーニング	ストレッチ 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 新年からだ相談会	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操 セルフマシン 卓球	みんなといきいき体操 冬のぼかぼかヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン	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	夜のみんないきいき体操	トレーニングマシン講習会	夜のとらトレ体操教室			夜のとらトレ体操教室		
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	
午前	もっと健康トレ	健康トレーニング	健康トレーニング	健康トレーニング	体力アップ トレーニング	健康トレーニング	ストレッチ 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 はじめてマシン	みんなといきいき体操 セルフマシン 口コモ体操・卓球	みんなといきいき体操 トレーニングマシン講習会 冬のぼかぼかヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操 とらトレ体操教室 健康体操講座	みんなと いきいき体操 フリートレーニング	
夜間	夜のみんないきいき体操		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			
	30(月)	31(火)	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。					
午前	もっと健康トレ	健康トレーニング						
午後	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 はじめてマシン						
夜間	夜のみんないきいき体操							

※育子の事業は申し込みが必要、無子の事業は申し込みが不要となります。

※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：虎ノ門いきいきプラザ(TEL:03-3539-2941)【12月25日

版】