

三田トレーニング2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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
午前			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							
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土) 建国記念日	12(日)
午前	もっと健トレ(敬) 食と健口(B)	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							
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(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							
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
午前	もっと健トレ(敬) 食と健口(B)	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) (終)		
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)(終) 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							
	27(月)	28(火)	<div style="border: 1px solid gray; 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 yellow; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 港区元気づくり事業 ★健康トレーニング ★もっと健康トレーニング ★セルフマシントレーニング ○筋力アップマシントレーニング ○はじめてのマシントレーニング ○バランストレーニング ○体カアップトレーニング ○やわらかボールトレーニング ○みんなの食と健口 ★60歳以上 ○65歳以上 </div>				
午前	もっと健トレ(敬)(終) 食と健口(B)	健康トレーニング(敬) (終)					
午後	はじめてマシン(ト)(終) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬)(終) 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：三田いきいきプラザ(TEL:03-3452-9421)【1月25日版】