

神明トレーニング2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
	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 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。 </div>		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
午前			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	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 【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 </div>		健康トレーニング(体) はじめてリズム30分(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			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
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土) 建国記念日	12(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)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(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30分(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
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(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)	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	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30分(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)	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)		ストレッチポール(ト)	X
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(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)	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30分(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
	27(月)	28(火)	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 25px; padding: 15px; text-align: center;"> <h3 style="color: pink;">みんなといきいき体操</h3> <p>◎日時：毎日/13:30~14:00</p> <p>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>				
午前	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：神明いきいきプラザ(TEL:03-3436-2500)【1月25日版】