

# 虎ノ門トレーニング2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  
TEL:03-3539-2941  
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
			<b>1(水)</b>	<b>2(木)</b>	<b>3(金)</b>	<b>4(土)</b>	<b>5(日)</b>
午前			健康トレーニング	健康トレーニング	体カアップ 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 カラテ体操 冬のぽかぽかヨガ	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			夜のとらトレ体操教室			夜のとらトレ体操教室	
	<b>6(月)</b>	<b>7(火)</b>	<b>8(水)</b>	<b>9(木)</b>	<b>10(金)</b>	<b>11(土)</b> 建国記念日	<b>12(日)</b>
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	体カアップ トレーニング	トレーニングマシン 講習会	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 盆踊り・卓球	みんなといきいき体操 冬のぽかぽかヨガ	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 トレーニングマシン講習会	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間	夜のみんなといきいき体操		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		
	<b>13(月)</b>	<b>14(火)</b>	<b>15(水)</b>	<b>16(木)</b>	<b>17(金)</b>	<b>18(土)</b>	<b>19(日)</b>
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	体カアップ 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 冬のぽかぽかヨガ	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	夜のみんなといきいき体操		夜のとらトレ体操教室		トレーニングマシン 講習会	夜のとらトレ体操教室	
	<b>20(月)</b>	<b>21(火)</b>	<b>22(水)</b>	<b>23(木)</b>	<b>24(金)</b>	<b>25(土)</b>	<b>26(日)</b>
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	体カアップ 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 カラテ体操	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 盆踊り・卓球	みんなといきいき体操 冬のぽかぽかヨガ	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	夜のみんなといきいき体操		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		
	<b>27(月)</b>	<b>28(火)</b>	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; 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> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> </div> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px; background-color: #e0ffe0;">                     ☆みんなといきいき体操 (毎日) ①13:00~13:25 ②13:30~13:55                       ★夜のみんなといきいき体操 (月曜) 18:00~18:25                       トレーニングルーム ストレッチスペース 定員15名 室内シューズ持参                 </div>				
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	夜のみんなといきいき体操						

※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：虎ノ門いきいきプラザ(TEL:03-3539-2941)【1月25日版】