

三田トレーニング3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	 <p>部屋の表記について (敬)・・・敬老室 (ト)・・・トレーニングルーム</p> <p>みんなといきいき体操 月・水・金 15:30～15:50 火・木・土 13:30～13:50</p>		やわらかボール教室(敬) (終) フリーマシ (ト)	バランストレ (敬) (終) セルフマシ (ト) (終)			
午後			筋力アップマシ (ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操 (ト)	筋力アップマシ (ト) (終) 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)	12(日)
午前			フリーマシ (ト)			臨時休館日	
午後	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	みんなといきいき体操(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	食と健口 (C)	健トレ体験 (敬)	フリーマシ (ト)			元芝 気地 フ区 エ ス タ	
午後	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	みんなといきいき体操(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) 春分の日	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
午前		健トレ体験 (敬)	フリーマシ (ト)				
午後	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(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)	29(水)	30(木)	31(金)	港区元気づくり事業 <ul style="list-style-type: none"> ★ 健康トレーニング ★ もっと健康トレーニング ★ セルフマシトレーニング ★ 筋力アップマシトレーニング ★ はじめてのマシトレーニング ★ 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 	
午前	食と健口 (B)	健トレ体験 (敬)	フリーマシ (ト)				
午後	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシ(ト)	みんなといきいき体操(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							

※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)【2月25日版】