

# 神明トレーニング3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 pink; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><b>みんなといきいき体操</b></p> <p>◎日時：毎日/13:30~14:00</p> <p>月.水.金/10:00~10:30</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>		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	
午前					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				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)		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)	12(日)	
午前				練功十八法(ト) ストレッチ(ト)			みなトレ(ト) ストレッチ(ト)	
午後	はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(ト)	膝痛予防体操(ト)	はじめてリズム30分(ト)	頭とからだの健康教室(A) マシン講習会(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				練功十八法(ト) ストレッチ(ト)			特別プログラム (ト) ストレッチ(ト)	
午後	腰痛予防(ト) ストレッチポール(ト)	膝痛予防体操(ト)	はじめてリズム30分(ト)	頭とからだの健康教室(A)		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) 春分の日	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	
午前	<b>臨時 休館 日</b>			練功十八法(ト) ストレッチ(ト)			みなトレ(ト) ストレッチ(ト)	
午後		肩痛予防体操(ト)	はじめてリズム30分(ト)	頭とからだの健康教室(A) マシン講習会(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)	29(水)	30(木)	31(金)	 <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: yellow; margin-top: 10px;"> <p>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。</p> </div>		
午前			練功十八法(ト) ストレッチ(ト)					
午後	腰痛予防(ト) ストレッチポール(ト)	肩痛予防体操(ト)	はじめてリズム30分(ト)	頭とからだの健康教室(A)				
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)				

※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：神明いきいきプラザ(TEL:03-3436-2500)【2月25日版】