

虎ノ門トレーニング3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://www.toratopia.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 | | | 健康トレーニング | 健康トレーニング | 転倒予防トレーニング | | 臨時休館日 | |
| 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 冬のぼかぼかヨガ | みんなといきいき体操 | | | みんなといきいき体操 とらトレ体操教室 |
| 夜間 | | | 夜のとらトレ体操教室 | | | | | 夜のとらトレ体操教室 |
| | 6(月) | 7(火) | 8(水) | 9(木) | 10(金) | 11(土) | 12(日) | |
| 午前 | | | | | 転倒予防トレーニング | からだ元気体操 | 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 らく楽健康体操 | みんなといきいき体操 盆踊り・卓球 | みんなといきいき体操 冬のぼかぼかヨガ | みんなといきいき体操 らく楽健康体操 | 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 | | | |
| | 13(月) | 14(火) | 15(水) | 16(木) | 17(金) | 18(土) | 19(日) | |
| 午前 | からだ元気体操 | からだ元気体操 | からだ元気体操 | からだ元気体操 | 転倒予防トレーニング | | 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 らく楽健康体操 | みんなといきいき体操 卓球 | みんなといきいき体操 冬のぼかぼかヨガ | みんなといきいき体操 らく楽健康体操 | 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 | トレーニング講習会 | 夜のとらトレ体操教室 | | | 夜のとらトレ体操教室 | | |
| | 20(月) 春分の日 | 21(火) | 22(水) | 23(木) | 24(金) | 25(土) | 26(日) | |
| 午前 | からだ元気体操 | からだ元気体操 | からだ元気体操 | からだ元気体操 トレーニング講習会 | 転倒予防トレーニング | からだ元気体操 | 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 らく楽健康体操 | みんなといきいき体操 盆踊り・卓球 | みんなといきいき体操 カラテ体操 冬のぼかぼかヨガ | みんなといきいき体操 らく楽健康体操 | みんなといきいき体操 とらトレ体操教室 健康体操講座 | 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 | | | |
| | 27(月) | 28(火) | 29(水) | 30(木) | 31(金) | <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>☆みんなといきいき体操 (毎日) ①13:00~13:25 ②13:30~13:55</p> <p>★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</p> </div> | | |
| 午前 | 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。 | | | | | | | |
| 午後 | みんなといきいき体操 | みんなといきいき体操 | みんなといきいき体操 トレーニング講習会 卓球 | みんなといきいき体操 冬のぼかぼかヨガ | みんなといきいき体操 | | | |
| 夜間 | 夜のみんなといきいき体操 | | 夜のとらトレ体操教室 | | | | | |

※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)【2月25日版】