


# 三田トレーニング 4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  
 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: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px;"> <b>みんなといきいき体操</b>                      月・水・金 15:30~15:50                      火・木・土 13:30~13:50                 </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px;"> <b>部屋の表記について</b>                      (敬)・・・敬老室                      (ト)・・・トレーニングルーム                      (B)・・・集会室B                 </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px;"> <b>港区元気づくり事業</b>                      ★健康トレーニング                      ★もっと健康トレーニング                      ★セルフマシントレーニング                      ○筋力アップマシントレーニング                      ○はじめてのマシントレーニング                      ○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                      ★60歳以上 ○65歳以上                 </div>					1(土)	2(日)					
午前											土曜体操教室(ト)	
午後											みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							X					
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)					
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)		セルフマシン(ト)		土曜体操教室(ト)						
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)						
夜間							X					
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)					
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)		セルフマシン(ト)		土曜体操教室(ト)						
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)						
夜間							X					
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)					
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)		セルフマシン(ト)		土曜体操教室(ト)						
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)						
夜間							X					
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土) 昭和の日	30(日)					
午前	もっと健トレ(敬)			セルフマシン(ト)		土曜体操教室(ト)						
午後	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)						
夜間							X					

※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) [3月25日版]