

虎ノ門トレーニング4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
						1(土)	2(日)
午前	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> ☆みんなといきいき体操 毎日開催 ①13:00~13:25 ②13:30~13:55 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>					とらトレ体操教室	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
夜間	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> 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>					予防改善エクササイズ	

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
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	生活動作向上 トレーニング	とらトレ体操教室	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 卓球入門・ふれあい卓球	みんなといきいき体操 カラテ体操 春ののびのびヨガ	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 健康トレーニング	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間	予防改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室				
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
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	生活動作向上 トレーニング	とらトレ体操教室	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 卓球入門・ふれあい卓球 盆踊り	みんなといきいき体操 春ののびのびヨガ	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 健康トレーニング	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間	予防改善エクササイズ		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	予防改善エクササイズ	
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
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	生活動作向上 トレーニング	とらトレ体操教室	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 卓球入門・ふれあい卓球	みんなといきいき体操 春ののびのびヨガ	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 健康トレーニング	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間	予防改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室				
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土) 昭和の日	30(日)
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	生活動作向上 トレーニング	とらトレ体操教室	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 卓球入門・ふれあい卓球 盆踊り	みんなといきいき体操 春ののびのびヨガ	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 健康トレーニング	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間	予防改善エクササイズ		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		

※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)【3月25日版】