

三田トレーニング 5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(月)	2(火)	3(火) 憲法記念日	4(水) みどりの日	5(木) こどもの日	6(土)	7(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)	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) フリーマシン(ト)	
夜間							X
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
午前	もっと健トレ (敬)	健康トレーニング (敬)	やわらかボール (始) (敬)	バランス足腰 (始) (敬) セルフマシン (ト)	体力アップ (始) (敬)		
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
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
午前	もっと健トレ (敬)	健康トレーニング (敬)	やわらかボール (敬)	バランス足腰 (敬) セルフマシン (ト)	体力アップ (敬)	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
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
午前	もっと健トレ (敬)	健康トレーニング (敬)	やわらかボール (敬)	バランス足腰 (敬) セルフマシン (ト)	体力アップ (敬)	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
	29(月)	30(火)	31(水)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 部屋の表記について (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 blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> みんなといきいき体操 月・水・金 15:30～15:50 火・木・土 13:30～13:50 </div> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 港区元気づくり事業 ★ 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 ○ 体力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> 			
午前	もっと健トレ (敬)	健康トレーニング (敬)	やわらかボール (敬)				
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)				
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)【4月25日版】

神明トレーニング5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
	1(月)	2(火)	3(水) 憲法記念日	4(木) みどりの日	5(金) こどもの日	6(土)	7(日)
午前	バランス足腰(B)	健康トレーニング(体)	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ゴールデンウィーク 特別レッスン</p> <p>※詳細については、館内掲示をご覧ください。</p> </div>			セルフマシン(ト)	みなトレ(ト) ストレッチ(ト)
午後	もっと健トレ(体) 腰痛予防(ト) ストレッチボール(ト)	筋力アップマシン(ト)				リズムEX60分(ト)	みんなで リズム (ト)
夜間	シェイプアップ40分(ト) ストレッチボール(ト)	ストレッチボール(ト)					
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
午前	バランス足腰(B)	健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	体カアップ(B) 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)	セルフマシン(ト)	みなトレ(ト) ストレッチ(ト)
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチボール(ト)	筋力アップマシン(ト)	健康トレーニング(体) 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)	筋力アップマシン(ト)	リズムEX60分(ト)	みんなで リズム (ト)
夜間	シェイプアップ40分(ト) ストレッチボール(ト)	ストレッチ(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)	おまかせ(ト) ストレッチボール(ト)			
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
午前	バランス足腰(B)	健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	体カアップ(B) 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)	セルフマシン(ト)	みなトレ(ト) ストレッチ(ト)
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチボール(ト)	筋力アップマシン(ト) 食と健口(C)	健康トレーニング(体) 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)	筋力アップマシン(ト)	リズムEX60分(ト)	みんなで リズム (ト)
夜間	シェイプアップ40分(ト) ストレッチボール(ト)	ストレッチ(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)	おまかせ(ト) ストレッチボール(ト)			
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
午前	バランス足腰(B)	健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	体カアップ(B) 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)	セルフマシン(ト)	みなトレ(ト) ストレッチ(ト)
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチボール(ト)	筋力アップマシン(ト)	健康トレーニング(体) 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)	筋力アップマシン(ト)	リズムEX60分(ト)	みんなで リズム (ト)
夜間	シェイプアップ40分(ト) ストレッチボール(ト)	ストレッチ(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)	おまかせ(ト) ストレッチボール(ト)			
	29(月)	30(火)	31(水)	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <p>みんなといきいき体操</p> <p>◎日時：毎日/13:30~14:00 月・水・金/10:00~10:15</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> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; 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> <div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>【部屋の表記】</p> <p>(A)集会室A (ト)トレーニングルーム (B)集会室B (体)体育館 (C)集会室C</p> </div>			
午前	バランス足腰(B)	健康トレーニング(AB)	もっと健トレ(体)				
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチボール(ト)	筋力アップマシン(ト) 食と健口(C)	健康トレーニング(体) はじめてリズム30分(ト)				
夜間	シェイプアップ40分(ト) ストレッチボール(ト)	ストレッチ(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、急速変更となる場合がございます。予めご了承ください。

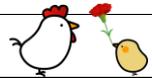
問合せ：神明いきいきプラザ(TEL:03-3436-2500)【4月25日版】

虎ノ門トレーニング5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(月)	2(火)	3(水) 憲法記念日	4(木) みどりの日	5(金) こどもの日	6(土)	7(日)
午前						昼のとらトレ体操	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	みんなといきいき体操 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	みんなといきいき体操	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			予防改善エクササイズ	×
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(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	昼のとらトレ体操	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 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				×
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(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	昼のとらトレ体操	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 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 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		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	×
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(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	昼のとらトレ体操	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 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			×	
	29(月)	30(火)	31(水)	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> 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> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p>☆みんなといきいき体操 (毎日) 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</p> </div> </div>			
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				
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				
夜間	予防改善エクササイズ		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)【4月25日版】