

# 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><b>ゴールデンウィーク 特別レッスン</b></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><b>みんなといきいき体操</b></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 yellow; 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】