

三田トレーニング 6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		
	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			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		1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
午前				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	みんなといきいき体操 月・水・金 15:30~15:50 火・木・土 13:30~13:50			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									
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(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									
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(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									
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(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									
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)				
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)	体力アップ(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)	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)				
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)【5月25日版】