

三田トレーニング 7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="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> 部屋の表記について (敬)・・・敬老室 (ト)・・・トレーニングルーム </div> <div style="border: 1px solid gray; 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> <div style="text-align: center;">  </div> </div>					1(土)	2(日)	
午前						土曜日体操教室(敬)		
午後	<div style="border: 1px solid blue; padding: 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>					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)		バランス足腰(敬) セルフマシン(ト)	体カアップ(敬)	土曜日体操教室(敬)		
午後	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)	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)	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)	やわらかボール(敬)	バランス足腰(敬) セルフマシン(ト)	体カアップ(敬)	 みたまつり祭		
午後	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)	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								X
	17(月) 海の日	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	
午前		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)	体カアップ(敬)	土曜日体操教室(敬)		
午後	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)	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)	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)	30(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)	体カアップ(敬)	土曜日体操教室(敬)		
午後	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)	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)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)		
夜間							X	
	31(月)						<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 体調管理のため、 水分をこまめに 摂取するよう 心がけましょう。 </div> 	
午前	もっと健トレ(敬)							
午後	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)【6月25日版】