



神明トレーニング7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
	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>みんなといきいき体操 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>					1(土)	2(日)
午前	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <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>					セルフマシン(ト)	みなトレ(ト) ストレッチ(ト)
午後	<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>【部屋の表記】 (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>					リズムEX60分(ト)	みんなで リズム (ト)
夜間						ストレッチポール(ト)	X
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
午前	バランス足腰(B)	健康トレーニング(体) リズムEX45分(ト)		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) ストレッチポール(ト)	筋力アップマシン(ト) 食と健口(C)	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) おまかせ(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) ストレッチポール(ト)	ストレッチ(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチポール(ト)		おまかせ(ト) ストレッチポール(ト)	X
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(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)	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) ストレッチポール(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) おまかせ(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) ストレッチポール(ト)	ストレッチ(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチポール(ト)		ストレッチポール(ト)	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(体) リズムEX45分(ト)	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)	セルフマシン(ト)	みなトレ(ト) ストレッチ(ト)
午後	腰痛予防(ト) ストレッチポール(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) おまかせ(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) ストレッチポール(ト)	ストレッチ(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチポール(ト)		おまかせ(ト) ストレッチポール(ト)	X
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(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)	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) ストレッチポール(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) おまかせ(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) ストレッチポール(ト)	ストレッチ(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチポール(ト)		ストレッチポール(ト)	X
	31(月)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 25px; padding: 20px; display: inline-block;"> <p>暑い日が続いています。 こまめな水分補給を心がけて 熱中症の予防をしましょう！</p>  </div>					
午前	バランス足腰(B)						
午後	もっと健トレ(体) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(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：神明いきいきプラザ(TEL:03-3436-2500)【6月25日版】