

# 神明トレーニング8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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
午前	【部屋の表記】 (A)集会室 A (B)集会室 B (C)集会室 C (ト)トレーニングルーム (体)体育館	健康トレーニング(体) リズムEX45分(ト)	もっと健トレ(体)	体力アップ(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		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)		ストレッチボール(ト)	
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金) 山の日	12(土)	13(日)
午前				練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	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	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)	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)	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)	
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(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)	体力アップ(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) おまかせ(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(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)		ストレッチボール(ト)	
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
午前		健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	体力アップ(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) おまかせ(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(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)	
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	<div>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 ※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。</div> <div>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>		
午前		健康トレーニング(体) リズムEX45分(ト)	もっと健トレ(体)	体力アップ(B) 練功十八法(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) おまかせ(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)			

※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)【7月25日版】