




虎ノ門トレーニング8月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
 〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10
 TEL:03-3539-2941
 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	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 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>	健康トレーニング	健康トレーニング	健康トレーニング	バランストレーニング 足腰元気	 夏祭り	ストレッチ バランスアップ トレーニング
午後		みんなといきいき体操 はじめてマシン(始)	みんなといきいき体操 セルフマシン 卓球入門・ふれあい卓球	みんなといきいき体操 カラテ体操 夏のスッキリヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン		みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間			夜のとらトレ体操教室		肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフピラティス		
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金) 山の日	12(土)	13(日)
午前	もっと健康トレ	健康トレーニング	健康トレーニング	健康トレーニング		昼のとらトレ体操	ストレッチ バランスアップ トレーニング
午後	みんなといきいき体操 カラテ体操	みんなといきいき体操 はじめてマシン 食と健口(始)	みんなといきいき体操 セルフマシン 卓球入門・ふれあい卓球	みんなといきいき体操 筋力アップトレ(始) 夏のスッキリヨガ	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 健康トレーニング	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間	予防改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室			予防改善エクササイズ	
	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
午前	もっと健康トレ	健康トレーニング	健康トレーニング	健康トレーニング	バランストレーニング 足腰元気	昼のとらトレ体操	ストレッチ バランスアップ トレーニング
午後	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操 セルフマシン 卓球入門・ふれあい卓球	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング 夏のスッキリヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操 健康トレーニング	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間	予防改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室			予防改善エクササイズ	
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
午前	もっと健康トレ	健康トレーニング	健康トレーニング	健康トレーニング (終)	バランストレーニング 足腰元気	昼のとらトレ体操	ストレッチ バランスアップ トレーニング
午後	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング	みんなといきいき体操 はじめてマシン 食と健口	みんなといきいき体操 セルフマシン 卓球入門・ふれあい卓球	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング 夏のスッキリヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操 健康トレーニング	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング
夜間	予防改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室		肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフピラティス		
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 25px; padding: 15px; background-color: #e0ffe0;"> <p>☆みんなといきいき体操 (毎日) ①13:00~13:25 ②13:30~13:55</p> <p>トレーニングルーム ストレッチスペース</p> <p>定員15名 室内シューズ持参</p> </div>		
午前	もっと健康トレ (終)	健康トレーニング (終)	健康トレーニング (終)				
午後	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング	みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操 セルフマシン 卓球入門・ふれあい卓球	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング 夏のスッキリヨガ			
夜間	予防改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室				

※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：虎ノ門いきいきプラザ(TEL:03-3539-2941)【7月25日版】