## 三田トレーニング 10月号

港区立三田いきいきブラザ 〒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

## ングルームのご利用や元気づくり事業のお知らせです。 火 土 日 7(土) 港区元気づくり事業 VV 健康トレーニング もっと健康トレーニング もっと健康トレーニング セルフマシントレーニング 筋カアップマシントレーニン はじめてのマシントレーニン 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 よのなりよりと のの55時以上 午前 午後 夜間 2(月) 3(火) 4(水) 5(木) 6(金) 7(土) 8(日) もっと健トレ (始) セルフマシン (始) (ト) 土曜体操教室(卜) 午前 健康トレーニング(始)(敬) (敬) 転倒予防トレーニング(敬) 健康トレーニング(始)(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト) 健康トレーニング(始)(敬) 筋カアップマシン(ト) 午後 はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト) みんなといきいき体操(ト) 筋カアップマシン(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) **₩ ♂~~~~~ ~**₩**~ \*\*\*\*** € € \*\* 夜間 9(月) 10(火) 11(水) 12(木) 13(金) 14(土) 15(日) 体育の日 もっと健トレ(敬) セルフマシン (ト) 土曜体操教室(ト) 午前 健康トレーニング(敬) みんなといきいき体操(ト) 健康トレーニング(敬) 筋カアップマシン(ト) 午後 はじめてマシン(ト) みんなといきいき体操(ト) <sup>筋カアップマシン(ト)</sup> みんなといきいき体操(ト) はじめてマシン(F) みんなといきいき体操(ト) 夜間 16(月) 17(火) 18(水) 19(木) 20(金) 21(土) 22(日) 午前 もっと健トレ(敬) 健康トレーニング(敬) セルフマシン(ト) 土曜体操教室(ト) みんなといきいき体操(h) 健康トレーニング(敬) 筋カアップマシン(ト) 午後 <sup>はじめてマシン(ト)</sup> みんなといきいき体操(ト) 筋カアップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト) はじめてマシン(F) みんなといきいき体操(ト) 夜間 23(月) 24(火) 25(水) 26(木) 27(金) 28(土) 29(日) セルフマシン(始) (ト) 土曜体操教室(卜) 午前 もっと健トレ(敬) 健康トレーニング(敬) 転倒予防トレーニング(終) (敬) みんなといきいき体操(ト) 健康トレーニング(敬) 午後 <sup>はじめてマシン(ト)</sup> みんなといきいき体操(ト) 筋カアップマシン(終)(h) みんなといきいき体操(h) はじめてマシン(終)(ト) みんなといきいき体操(ト) 夜間 30(月) 31(火) みんなといきいき体操 月・水・金 午前 もっと健トレ(敬) 健康トレーニング(敬) 15:30~15:50 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) 午後 みんなといきいき体操(ト) 火・木・土 13:30~13:50 夜間