

## 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	
						7(土)	8(日)	
午前			<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><b>港区元気づくり事業</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 健康トレーニング</li> <li>★ もっと健康トレーニング</li> <li>◎ セルフマシントレーニング</li> <li>◎ 筋力アップマシントレーニング</li> <li>◎ はじめてのマシントレーニング</li> <li>◎ バランストレーニング</li> <li>◎ 体カアップトレーニング</li> <li>◎ やわらかボールトレーニング</li> <li>◎ みんなの食と健口</li> <li>★60歳以上 ◎65歳以上</li> </ul> </div>					
午後								
夜間								
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	
午前	もっと健トレ (始) (敬)	健康トレーニング(始) (敬)		セルフマシン (始) (ト) 転倒予防トレーニング (敬)		土曜体操教室 (ト)		
午後	はじめてマシン(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) フリーマシン(ト)	筋力アップマシン(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)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)		
夜間								
	9(月) 体育の日	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(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)		
午後	はじめてマシン(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) フリーマシン(ト)	筋力アップマシン(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)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(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)		
午後	はじめてマシン(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) フリーマシン(ト)	筋力アップマシン(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)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)		
夜間								
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(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 (始) (ト) 転倒予防トレーニング (終) (敬)		土曜体操教室 (ト)		
午後	はじめてマシン(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) フリーマシン(ト)	筋力アップマシン(終)(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(終)(ト) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) 筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)		
夜間								
	30(月)	31(火)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>みんなといきいき体操</b></p> <p>月・水・金 15:30~15:50</p> <p>火・木・土 13:30~13:50</p> </div>					
午前	もっと健トレ (敬)	健康トレーニング(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)						
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。  
 ※内容に關しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。