

神明トレーニング10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

【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="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%;"> <p>みんなといきいき体操</p> <p>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> <div style="background-color: yellow; border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%;"> <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> <div style="text-align: center;">  </div> </div>						1(日)
午前							みなトレ(ト) ストレッチ(ト)
午後	<div style="border: 1px solid pink; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>【部屋の表記】</p> <p>(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>						みんな de リズム (ト)
夜間							

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
午前		健康トレーニング(体) リズムEX45分(ト)		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)	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) リラックスタイム(ト)	筋力アップマシン(ト)	リズムEX50分(ト) ストレッチポール(ト)	みんな de 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)	
	9(月) 体育の日	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
午前	特別プログラム	健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	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		筋力アップマシン(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) リラックスタイム(ト)	筋力アップマシン(ト)	リズムEX50分(ト) ストレッチポール(ト)	みんな de 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)	
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(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)	もっと健トレ(体)	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)	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) リラックスタイム(ト)	筋力アップマシン(ト)	リズムEX50分(ト) ストレッチポール(ト)	みんな de 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)	
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(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)	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	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)	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) リラックスタイム(ト)	筋力アップマシン(ト)	リズムEX50分(ト) ストレッチポール(ト)	みんな de 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)	
	30(月)	31(火)	<div style="background-color: #fce4ec; padding: 20px; border-radius: 15px;"> <p>お知らせ 10月9日(月)体育の日 にちなんで… 特別プログラムを開催いたします!!</p> <p>※詳細については、館内掲示をご覧ください。</p>  </div>				
午前	バランス足腰(B)	健康トレーニング(体) リズムEX45分(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)						
夜間		シェイプアップ40分(ト) ストレッチポール(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)【9月25日版】