

虎ノ門トレーニング10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	
午前			みんなといきいき体操 (毎日) ①13:00~13:25 ②13:30~13:55 トレーニングルーム ストレッチスペース 定員15名 室内シューズ持参		港区元気づくり事業 ★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 ○筋力アップマシントレーニング ○はじめてのマシントレーニング ○バランストレーニング ○みんなの食と健口 ★60歳以上 ○65歳以上		1(日)	
午後							ストレッチ バランスアップ トレーニング	
夜間							みんなと いきいき体操 フリー トレーニング	
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	
午前	もっと健康トレ (始)	健康トレーニング (始)	健康トレーニング (始)	健康トレーニング (始)	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(始) 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 秋のゆったりヨガ(始)	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(始)	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		
	9(月) 体育の日	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	
午前		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 秋のゆったりヨガ	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			
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(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 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 秋のゆったりヨガ	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		
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(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 マシンアイテム講習会	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(終)	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 秋のゆったりヨガ	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		肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフピラティス	健康体操講座(復)		
	30(月)	31(火)						
午前	もっと健康トレ	健康トレーニング						
午後	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング (終)	みんなといきいき体操 食と健口(終)						
夜間	予防改善エクササイズ		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。					

※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。
 ※内容に随時変更、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)【9月25日版】