

# 神明トレーニング11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  
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
	  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <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>		1(水)	2(木)	3(金) 文化の日	4(土)	5(日)
午前			もっと健トレ(体)	体カアップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(体)	セルフマシン(ト)	みなトレ(ト) ストレッチ(ト)
午後			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)	リズムEX50分(ト) ストレッチポール(ト)	みんなで リズム (ト)	
夜間			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)	×	
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(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)	体カアップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(体)	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) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(ト)		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)	リズムEX50分(ト) ストレッチポール(ト)	みんなで 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)	×	
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(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)	体カアップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(体)	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) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(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)	リズムEX50分(ト) ストレッチポール(ト)	みんなで 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)	×	
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木) 勤労感謝の日	24(金)	25(土)	26(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)	<b>臨時 休館 日</b>	健康トレーニング(体)	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) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(ト)		健康トレーニング(体) はじめてリズム30分(ト)		リズムEX50分(ト) ストレッチポール(ト)	みんなで 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)		おまかせ(ト) ストレッチポール(ト)	×	
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">みんなといきいき体操</p> <p style="text-align: center;">日時：毎日/13:30~14:00 月.水.金/10:00~10:15</p> <p style="text-align: center;">※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> 		
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)	体カアップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)			
午後	もっと健トレ(体) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(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)			
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)			

※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)【10月25日版】

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。