

三田トレーニング 12月号

港区立三田いきいきプラザ
〒108-0014 港区芝4-1-17
TEL:03-3452-9421
URL:<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 | | |
|----|---|--|--------------------------------------|------------------------------|---|----------------------------|-------|------|------|
| | 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足腰元気 ◎体力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 ★60歳以上 ◎65歳以上 | | | | 部屋の表記について (敬) : 敬老室 (ト) : トレーニングルーム (B) : 集会室B | | 1(金) | 2(土) | 3(日) |
| 午前 | みんなと いきいき体操 月・水・金 15:30~15:50 火・木・土 13:30~13:50 | | | | 体力アップトレーニング (始) (敬) | 土曜体操教室 (ト) | | | |
| 午後 |  | | | | 健康トレーニング (敬) 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 | | | | | | | | | |
| | 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(土) | 10(日) | | |
| 午前 | もっと健トレ (敬) | 健康トレーニング (敬) | やわらかボール (始) (敬) | セルフマシン (ト) バランス足腰 (敬) | 体力アップトレーニング (敬) | 臨時 休館 日 | | | |
| 午後 | はじめてマシン (始) (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 (始) (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) | | | | |
| 夜間 |  | | | | | | | | |
| | 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) | 16(土) | 17(日) | | |
| 午前 | もっと健トレ (敬) | 健康トレーニング (敬) | やわらかボール (敬) | セルフマシン (ト) バランス足腰 (敬) | 体力アップトレーニング (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 |  | | | | | | | | |
| | 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | 23(土) 天皇誕生日 | 24(日) | | |
| 午前 | もっと健トレ (敬) | 健康トレーニング (敬) | やわらかボール (敬) | セルフマシン (ト) バランス足腰 (敬) | 体力アップトレーニング (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 |  | | | | | | | | |
| | 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | 30(土) | 31(日) | | |
| 午前 | もっと健トレ (敬) | 健康トレーニング (敬) | やわらかボール (敬) | セルフマシン (ト) バランス足腰 (敬) | 年末年始休館日 12月29日(金)~1月3日(水) ※1月2日(火)に 年始イベントを開催予定です。 | | | | |
| 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) | | | | | |
| 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：三田いきいきプラザ(TEL:03-3452-9421)【11月25日版】