


神明トレーニング12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: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 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。 </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> みんなといきいき体操 日時：毎日/13:30~14:00 月.水.金/10:00~10:15 ※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。 </div> | | | | 1(金) | 2(土) | 3(日) |
| 午前 | | | | | 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 | 【部屋の表記】 (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 | | | | 筋力アップマシン(ト) | リズムEX50分(ト) ストレッチポール(ト) | みんなで リズム (ト) |
| 夜間 |  | | | | | ストレッチポール(ト) | X |
| | 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(土) | 10(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) | 体力アップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト) | 健康トレーニング(体) 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) | 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) | | 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) | | | X |
| | 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) | 16(土) | 17(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) | 体力アップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト) | 健康トレーニング(体) 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) | X |
| | 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | 23(土) 天皇誕生日 | 24(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) | 体力アップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト) | 健康トレーニング(体) 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) | 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) | X |
| | 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | 30(土) | 31(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) | 体力アップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト) | <div style="border: 2px solid yellow; padding: 10px; text-align: center;"> 年末年始休館日 12月29日(金)~1月3日(水) </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;"> ※三田いきいきプラザにて1月2日(火)に 年始イベントを開催予定です。 </div> | | |
| 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) 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)【11月25日版】