




虎ノ門トレーニング12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
	 <div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0; text-align: center;"> <p>☆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</p>  </div>				1(金)	2(土)	3(日)
午前					体カアップ トレーニング	昼のとらトレ体操	臨時 休館 日
午後	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。				みんなといきいき体操 はじめてマシン (始)	みんなといきいき体操 健康トレーニング	
夜間							
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(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	体カアップ トレーニング	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	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 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 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		X
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(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	体カアップ トレーニング	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	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 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 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	X
	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	体カアップ トレーニング	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	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 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 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 健康体操講座	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		X
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(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	<p>年末年始休館日 12月29日(金)~1月3日(水)</p> <p>※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。</p>		
午後	みんなといきいき体操	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 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 秋のゆったりヨガ			
夜間	予防改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室				

※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：虎ノ門いきいきプラザ(TEL:03-3539-2941)【11月25日

版】