

三田トレーニング 2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
	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 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 (C) : 集会室C (講) : 講習室 </div>			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
午前				セルフマシン (ト) バランス足腰 (敬)	体カアップ (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) 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							X
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日) 建国記念日
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)	体カアップ (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							X
	12(月) 振替休日	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
午前	みんなの食と健口 (講)	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)	体カアップ (敬)	土曜体操教室 (ト)	 元芝 気地 フ区 エ スタ
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							
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(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 (終) (敬)	体カアップ (終) (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 (終) (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							X
	26(月)	27(火)	28(水)	みんなといきいき体操 月・水・金 15:30~15:45 火・木・土 13:30~13:45		港区元気づくり事業	
午前	もっと健トレ (終) (敬) みんなの食と健口 (C)	健康トレーニング (終) (敬)	やわらかボール (敬)			<ul style="list-style-type: none"> ★ 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 ◎ 体カ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 	
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 (終) (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)				
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)【1月25日版】