

虎ノ門トレーニング2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
				1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
午前				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 冬のぼかぼかヨガ	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	×
	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 冬のぼかぼかヨガ	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		×
	12(月) 振替休日	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(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 冬のぼかぼかヨガ	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	×
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
午前	もっと健康トレ	健康トレーニング (終)	健康トレーニング (終)	健康トレーニング (終) マシンアイテム講習会	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 冬のぼかぼかヨガ	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		×
	26(月)	27(火)	28(水)	<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆みんなといきいき体操</p> <p>(毎日) ①13:00~13:25 ②13:30~13:55</p> <p>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> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 5px;"> <p>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。</p> </div>			
午前	もっと健康トレ (終)						
午後	みんなといきいき体操 健康体操講座復習編	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				
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)【1月25日版】