

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="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%;"> <p>港区元気づくり事業</p> <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 </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 20%;"> <p>部屋の表記について</p> <p>(敬) : 敬老室 (ト) : トレーニングルーム (C) : 集会室C (講) : 講習室</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;">  </div> </div>						1(日)	
午前								
午後								
夜間								
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	
午前	もっと健トレ(敬) (始)	健康トレーニング(敬) (始)		バランス足腰(敬) (始)		土曜体操教室(敬)		
午後	はじめてマシン(ト) (始) みんなといきいき体操(ト)	健康トレーニング(敬) (始) 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) (始) 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) (始) 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								
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)		バランス足腰(敬)				
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								
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)		バランス足腰(敬)		土曜体操教室(C)		
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								
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日) 昭和の日	
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)		バランス足腰(敬)		土曜体操教室(敬)		
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								
	30(月) 振替休日							
午前								
午後	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) [3月25日版]