
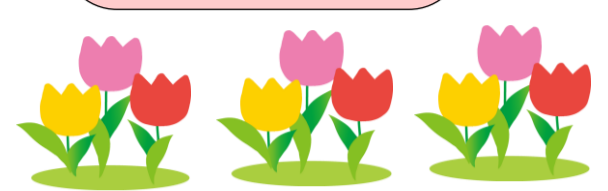
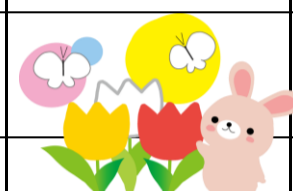



神明トレーニング4月号

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-ikiki.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 green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">みんなといきいき体操</p> <p>◎日時：毎日/13:30~14:00 月.水.金/10:00~10:15</p> <p>★ステキな特典★ 参加していただいた方には、ポイントをさし上げます。 雨の日、土日、祝日は、ポイント2倍！ 15ポイントを集めると、1階こみカフェより おいしいプレゼントをさし上げます♪</p>  </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>【部屋の表記】</p> <p>(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</p>  </div>						1(日)	
午前							みなトレ(ト) ストレッチ(ト)	
午後							みんなで リズム (ト)	
夜間								
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	
午前		リズムEX 45分(ト)		練功十八法(ト) ストレッチ(ト)			みなトレ(ト) ストレッチ(ト)	
午後	腰痛予防(ト) ストレッチボール(ト)		はじめてリズム30分(ト)	リラックスタイム(ト)		リズムEX50分(ト) ストレッチボール(ト)	みんなで リズム (ト)	
夜間		シェイプアップ40分(ト) ストレッチボール(ト)	ストレッチ(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)		ストレッチボール(ト)		
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	
午前		健康トレーニング(体) (始)	もっと健トレ(体) (始)	練功十八法(ト) ストレッチ(ト) 体カアップ(B) (始)	健康トレーニング(体) (始) はじめてマシン(ト) (始)		みなトレ(ト) ストレッチ(ト)	
午後	もっと健トレ(体) (始) はじめてマシン(ト) (始) 腰痛予防(ト) ストレッチボール(ト)	筋力アップマシン(ト) (始)	健康トレーニング(体) (始) はじめてリズム30分(ト)	頭とからだの健康教室(A) (始) 健康トレーニング(体) (始) リラックスタイム(ト)	筋力アップマシン(ト) (始)	リズムEX50分(ト) ストレッチボール(ト)	みんなで リズム (ト)	
夜間		シェイプアップ40分(ト) ストレッチボール(ト)	ストレッチ(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)		おまかせ(ト) ストレッチボール(ト)		
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	
午前	バランス足腰(B) (始)	リズムEX 45分(ト) 健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	練功十八法(ト) ストレッチ(ト) 体カアップ(B)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(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) ストレッチボール(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) ストレッチボール(ト)	みんなで リズム (ト)	
夜間		シェイプアップ40分(ト) ストレッチボール(ト)	ストレッチ(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)		ストレッチボール(ト)		
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日) 昭和の日	
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)	練功十八法(ト) ストレッチ(ト) 体カアップ(B)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(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) ストレッチボール(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) ストレッチボール(ト)	みんなで リズム (ト)	
夜間		シェイプアップ40分(ト) ストレッチボール(ト)	ストレッチ(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)		おまかせ(ト) ストレッチボール(ト)		
	30(月) 振替休日	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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								
午後	腰痛予防(ト) ストレッチボール(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、急速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)【3月25日版】