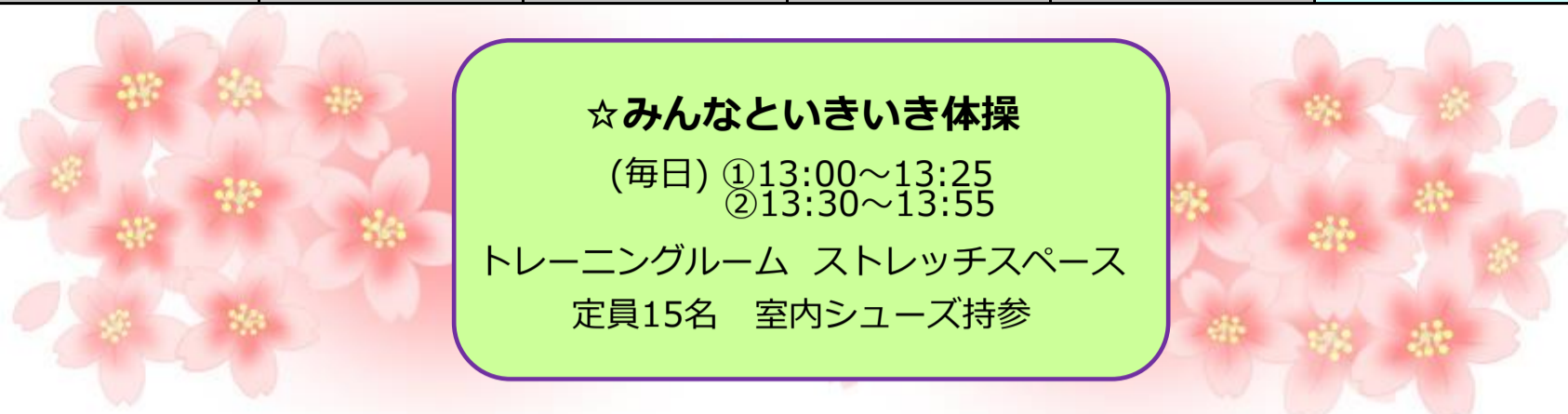

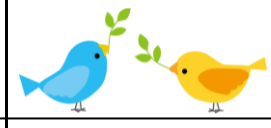


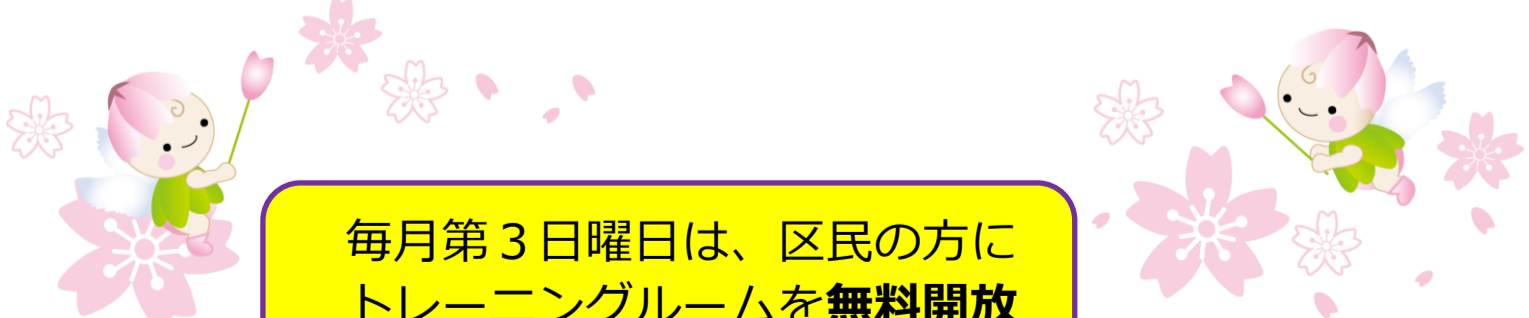


虎ノ門トレーニング4月号

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="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(日)	
午前							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 フリー トレーニング	
夜間								
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	
午前	もっと健康トレ (始)	健康トレーニング (始)	健康トレーニング (始)	健康トレーニング (始)		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 (始)	みんなといきいき体操 初めての卓球 (始) ふれあい卓球 (始)	みんなといきいき体操 春ののびのびヨガ (始)	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 (始)	みんなと いきいき体操 フリー トレーニング	
夜間	からだ改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室			からだ改善エクササイズ		
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(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		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 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 春ののびのびヨガ	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	からだ改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室					
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(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		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 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 春ののびのびヨガ	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	からだ改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室			からだ改善エクササイズ		
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29日 昭和の日	
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		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 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 春ののびのびヨガ	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 からだ元気体操 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	からだ改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室					
	30(月) 振替休日	<div style="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	みんなといきいき体操							
夜間	からだ改善エクササイズ							

※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：虎ノ門いきいきプラザ(TEL:03-3539-2941)【3月25日版】