

三田トレーニング 6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="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="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 20%;"> <p>みんなといきいき体操 月・水・金 15:30~15:45 火・木・土 13:30~13:45</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 20%;"> <p>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 (講) : 講習室</p> </div> </div>				1(金)	2(土)	3(日)
午前					体力アップ (敬)	土曜体操教室 (敬)	
午後					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)	膝痛予防改善 (敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							X
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(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)	体力アップ (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							X
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(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)	体力アップ (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)	膝痛予防改善 (敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							X
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(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)	体力アップ (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)	膝痛予防改善 (敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							X
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
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)	体力アップ (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) (終) 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)	膝痛予防改善 (敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(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)【5月25日版】