

神明トレーニング6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-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="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red; text-align: center;"> 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。 </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;"> みんなといきいき体操 【日時】 毎日13:30~14:00 月.水.金/10:00~10:15  </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 【部屋の表記】 (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 </div>				1(金) 健康トレーニング(体) はじめてマシン(ト)	2(土) セルフマシン(ト)	3(日) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 臨時休館日 </div>
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(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)	体カアップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(ト)	セルフマシン(ト)	モーニング ST(ト) おまかせ①(ト)
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(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) ストレッチポール(ト)	おまかせ② (ト)
夜間		シェイプアップ40分(ト) バラエティST(ト)	バラエティST(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチポール(ト)		おまかせ(ト) バラエティST(ト)	X
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(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)	体カアップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(ト)	セルフマシン(ト)	モーニング ST(ト) おまかせ①(ト)
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(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) ストレッチポール(ト)	おまかせ② (ト)
夜間		シェイプアップ40分(ト) バラエティST(ト)	バラエティST(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチポール(ト)		バラエティST(ト)	X
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(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)	体カアップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(ト)	セルフマシン(ト)	モーニング ST(ト) おまかせ①(ト)
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(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) ストレッチポール(ト)	おまかせ② (ト)
夜間		シェイプアップ40分(ト) バラエティST(ト)	バラエティST(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチポール(ト)		おまかせ(ト) バラエティST(ト)	X
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
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)	体カアップ(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(ト)	セルフマシン(ト)	
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(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) ストレッチポール(ト)	
夜間		シェイプアップ40分(ト) バラエティST(ト)	バラエティST(ト)	バランスアップ(ト) ストレッチポール(ト)		バラエティST(ト)	

※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：神明いきいきプラザ(TEL:03-3436-2500)【5月25日版】

