

# 三田トレーニング 8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
	<b>港区元気づくり事業</b> ★ 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		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
午前			やわらかボール(敬)		体力アップ(敬)		
午後			筋力アップマシン(始)(ト) みんなといきいき体操(ト)	はじめてマシン(始)(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							
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土) 山の日	12(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(終)(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)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
午前		健康トレーニング(敬)			体力アップ(敬)	土曜体操教室(敬)	
午後	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)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	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(終)(敬) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)			体力アップ(終)(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							
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	部屋の表記について (敬) : 敬老室 (ト) : トレーニングルーム  みんなといきいき体操 月・水・金 15:30~15:45 火・木・土 13:30~13:45	
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(終)(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(終)(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(終)(敬) 筋力アップマシン(ト) 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)【7月25日版】

# 神明トレーニング8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  
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="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; 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 pink; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>【部屋の表記】</b>                      (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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
午前			もっと健トレ(体)	体力アップ(終)(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(始)(ト)		モーニング ST(ト) おまかせ①(ト)
午後			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)		リズムEX50分(ト) ストレッチポール(ト)	おまかせ②(ト)
夜間			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
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土) 山の日	12(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)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(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(始)(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチポール(ト)	筋力アップマシン(始)(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(始)(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
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
午前	バランス足腰(終)(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)	健康トレーニング(体) はじめてマシン(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
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
午前		健康トレーニング(終)(体)	もっと健トレ(体)	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)		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
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <b>みんなといきいき体操</b>  <b>【日時】</b>                      毎日13:30~14:00                      月・水・金/10:00~10:15                      ★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階コミカフェより                      おいしいプレゼントをさし上げます♪                 </div>	
午前			もっと健トレ(終)(体)	練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(終)(体) はじめてマシン(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(終)(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(終)(体) リラックスタイム(ト)	筋力アップマシン(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)			

※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)【7月25日版】

# 虎ノ門トレーニング8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  
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
	<b>☆みんなといきいき体操</b> (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		<b>1(水)</b>	<b>2(木)</b>	<b>3(金)</b>	<b>4(土)</b>	<b>5(日)</b>
午前			健康トレーニング	健康トレーニング	バランストレーニング 足腰元気 昭和歌謡でリズム体操		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 セルフマシン(終) 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 夏のスッキリヨガ	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 フリー トレーニング
夜間			夜のとらトレ体操教室			からだ改善エクササイズ	
	<b>6(月)</b>	<b>7(火)</b>	<b>8(水)</b>	<b>9(木)</b>	<b>10(金)</b>	<b>11(金)</b> <b>山の日</b>	<b>12(日)</b>
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	バランストレーニング 足腰元気	夜のとらトレ体操	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 夏のスッキリヨガ	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 フェイシャルヨガ		夜のとらトレ体操教室		肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり		
	<b>13(月)</b>	<b>14(火)</b>	<b>15(水)</b>	<b>16(木)</b>	<b>17(金)</b>	<b>18(土)</b>	<b>19(日)</b>
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	バランストレーニング 足腰元気 昭和歌謡でリズム体操	夜のとらトレ体操	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	みんなといきいき体操 夏のスッキリヨガ	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 フェイシャルヨガ		夜のとらトレ体操教室			からだ改善エクササイズ	
	<b>20(月)</b>	<b>21(火)</b>	<b>22(水)</b>	<b>23(木)</b>	<b>24(金)</b>	<b>25(土)</b>	<b>26(日)</b>
午前	もっと健康トレ(終)	健康トレーニング(終)	健康トレーニング	健康トレーニング(終)	バランストレーニング 足腰元気	夜のとらトレ体操	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 夏のスッキリヨガ	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(終)	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 フェイシャルヨガ		夜のとらトレ体操教室		肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり		
	<b>27(月)</b>	<b>28(火)</b>	<b>29(水)</b>	<b>30(木)</b>	<b>31(金)</b>	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。	
午前			健康トレーニング(終)	マシンアイテム講習会	バランストレーニング 足腰元気		
午後	みんなといきいき体操 認知症虎スクール	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 夏のスッキリヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン 健康体操講座復習編		
夜間	からだ改善エクササイズ フェイシャルヨガ		夜のとらトレ体操教室				

※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：虎ノ門いきいきプラザ(TEL:03-3539-2941)【7月25日版】