

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;"> 【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(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: 20px; padding: 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 ★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】