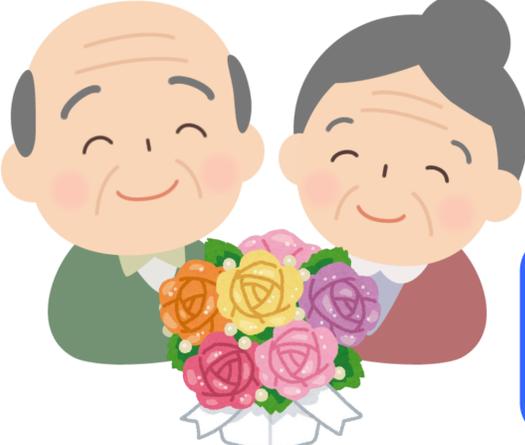


# 三田トレーニング 9月号

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: 25%;"> <p><b>港区元気づくり事業</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 健康トレーニング</li> <li>★ もっと健康トレーニング</li> <li>◎ セルフマシントレーニング</li> <li>◎ 筋力アップマシントレーニング</li> <li>◎ はじめてのマシントレーニング</li> <li>◎ バランストレーニング足腰元気</li> <li>◎ 体力アップトレーニング</li> <li>◎ やわらかボールトレーニング</li> <li>◎ みんなの食と健口</li> <li>★60歳以上 ◎65歳以上</li> </ul> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 25%;"> <p><b>みんなといきいき体操</b></p> <p>月・水・金 15:30~15:45</p> <p>火・木・土 13:30~13:45</p> </div> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 25%;"> <p>部屋の表記について</p> <p>(敬) : 敬老室 (ト) : トレーニングルーム (C) : 集会室C (講) : 講習室</p> </div> </div>					1(土)	2(日)
午前						土曜体操教室(敬)	
午後						みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							X
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
午前	もっと健トレ(敬)(終)	健トレ体験教室(敬)			かんたんエクササイズ(敬)	<b>臨時休館日</b>	
午後	はじめてマシン(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)	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)	筋力アップマシン(ト) みんなといきいき体操(ト)		
夜間							
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
午前	食と健口(C)(始)	健トレ体験教室(敬)		転倒予防トレーニング(敬)	かんたんエクササイズ(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)	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)	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
	17(月) 敬老の日	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日) 秋分の日
午前		健トレ体験教室(敬)			かんたんエクササイズ(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)	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)	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
	24(月) 振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
午前	食と健口(講)			転倒予防トレーニング(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)	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)		みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							X

※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)【8月25日版】