

三田トレーニング 10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
	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
午前	もっと健トレ(敬)(始) みんなの食と建口(B)	健康トレーニング(敬)(始)			かんたんトレーニング(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)	健康トレーニング(敬)(始) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	筋力アップトレーニング(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)(始) 筋力アップトレーニング(ト) みんなといきいき体操(ト)	膝痛予防改善(敬)(始) みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							
	8(月) 体育の日	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
午前		健康トレーニング(敬)		転倒予防トレーニング(敬)	かんたんトレーニング(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)	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)	筋力アップトレーニング(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) 筋力アップトレーニング(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							
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
午前	もっと健トレ(敬) みんなの食と建口(B)	健康トレーニング(敬)			かんたんトレーニング (敬)(終)	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)	筋力アップトレーニング(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) 筋力アップトレーニング(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							
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
午前	もっと健トレ(敬)	健康トレーニング(敬)		転倒予防トレーニング (敬)(終)		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)	筋力アップトレーニング (ト)(終) 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) 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							
	29(月)	30(火)	31(水)	<div data-bbox="1029 2285 1375 2522" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <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 data-bbox="1029 2537 1375 2745" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <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 data-bbox="1543 2285 2026 2745" style="border: 2px solid orange; border-radius: 25px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">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>			
午前	もっと健トレ(敬) みんなの食と建口(講)	健康トレーニング(敬)					
午後	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) 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)				
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)【9月25日版】