

# 神明トレーニング10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
	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
午前				膝痛予防改善(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	はじめてマシン(ト)	モーニングST(ト) バラエティST(ト)	モーニング ST(ト) おまかせ①(ト)
午後	はじめてマシン(ト) 腰痛予防(ト) ストレッチボール(ト)	筋力アップトレーニング(ト)	はじめてリズム30分(ト)	頭とからだの健康教室 (A)(始) リラックスタイム(ト)	筋力アップトレーニング(ト)	リズムEX50分(ト) ストレッチボール(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) ストレッチボール(ト)		バラエティST(ト)	
	8(月) 体育の日	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
午前	特別プログラム開催！ 詳細については、 お問い合わせください。	健康トレーニング(体)(始)	もっと健トレ(体)(始)	膝痛予防改善(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(体)(始) はじめてマシン(ト)	モーニングST(ト) バラエティST(ト)	モーニング ST(ト) おまかせ①(ト)
午後	もっと健トレ(体)(始)	みんなと食と健口(C) 筋力アップトレーニング(ト)	健康トレーニング(体)(始) 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)(始) リラックスタイム(ト)	筋力アップトレーニング(ト)	リズムEX50分(ト) ストレッチボール(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) ストレッチボール(ト)		おまかせ(ト) バラエティST(ト)	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
午前	バランストレーニング 足腰元気(B)(始)	健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	膝痛予防改善(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)	モーニングST(ト) バラエティST(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) ストレッチボール(ト)	筋力アップトレーニング(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)	筋力アップトレーニング(ト)	リズムEX50分(ト) ストレッチボール(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) ストレッチボール(ト)		バラエティST(ト)	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
午前	バランストレーニング 足腰元気(B)	健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	膝痛予防改善(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)	モーニングST(ト) バラエティST(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) ストレッチボール(ト)	みんなと食と健口(C) 筋力アップトレーニング(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)	筋力アップトレーニング (ト)(終)	リズムEX50分(ト) ストレッチボール(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) ストレッチボール(ト)		おまかせ(ト) バラエティST(ト)	
	29(月)	30(火)	31(水)	<div>【部屋の表</div> <div>(A)集会室A (ト)トレーニングルーム (B)集会室B (B)体育館 (C)集会室C</div> <div>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>			
午前	バランストレーニング 足腰元気(B)	健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	<div>みんなといきいき体操</div> <div>【日時】 毎日13:30～14:00 月.水.金/10:00～10:15</div> <div>★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) ストレッチボール(ト)		健康トレーニング(体) はじめてリズム30分(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)				

※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)【9月25日版】