

# 虎ノ門トレーニング10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  
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	もっと健康トレ(始)	健康トレーニング(始)	健康トレーニング(始)	健康トレーニング(始) カラテ体操	バランストレーニング 足腰元気 昭和歌謡でリズム体操	昼のとらトレ体操	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 セルフマシン(始)	みんなといきいき体操 秋のゆったりヨガ(始)	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(始)	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		夜のとらトレ体操教室			からだ改善エクササイズ	X
	<b>8(月) 体育の日</b>	<b>9(火)</b>	<b>10(水)</b>	<b>11(木)</b>	<b>12(金)</b>	<b>13(土)</b>	<b>14(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	昼のとらトレ体操	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 筋力アップトレーニング(始)	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 セルフマシン 初めての卓球(始) ふれあい卓球(始)	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング 秋のゆったりヨガ	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		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		X
	<b>15(月)</b>	<b>16(火)</b>	<b>17(水)</b>	<b>18(木)</b>	<b>19(金)</b>	<b>20(土)</b>	<b>21(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(終) 昭和歌謡でリズム体操	昼のとらトレ体操	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 筋力アップトレーニング 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 セルフマシン 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング 秋のゆったりヨガ	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	フェイシャルヨガ(始) からだ改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室			からだ改善エクササイズ	X
	<b>22(月)</b>	<b>23(火)</b>	<b>24(水)</b>	<b>25(木)</b>	<b>26(金)</b>	<b>27(土)</b>	<b>28(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 マシンアイテム講習会		昼のとらトレ体操	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 筋力アップトレーニング	みんなといきいき体操 はじめてマシン(終)	みんなといきいき体操 セルフマシン 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング 秋のゆったりヨガ	みんなといきいき体操	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	フェイシャルヨガ からだ改善エクササイズ		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		X
	<b>29(月)</b>	<b>30(火)</b>	<b>31(水)</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     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: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center;"><b>☆みんなといきいき体操</b></p> <p style="text-align: center;">(毎日) ①13:00~13:25 (毎日) ②13:30~13:55</p> <p style="text-align: center;">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</p> </div>			
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				
午後	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング	みんなといきいき体操 健康体操講座	みんなといきいき体操 セルフマシン 初めての卓球 ふれあい卓球				
夜間	フェイシャルヨガ からだ改善エクササイズ		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)【9月25日版】