

神明トレーニング12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	
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%;">  <p>みんなといいきき体操 【日時】 毎日/13:30~14:00 月.水.金/10:00~10:15</p> <p>★ステキな特典★ 参加していただいた方には、 ポイントを差上げます。 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差上げます♪</p>  </div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%; text-align: center;"> <p>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。</p> </div> <div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 30%;"> <p>【部屋の表記】</p> <p>(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</p>  </div> </div>					1(土)	2(日)	
午前						セルフマシン(ト)	モーニングST(ト) おまかせ①(ト)	
午後						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)		
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	
午前	バランス足腰元気(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)	セルフマシン(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)(始) 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)	<p>プラザ神明 フェスティバル</p>	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)				
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	
午前	バランス足腰元気(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)	セルフマシン(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) 食と健口(C)(終)	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)		
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日) 天皇誕生日	
午前	バランス足腰元気(B)	健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	膝痛予防改善(B)(始) 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)	セルフマシン(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)		
	24(月) 振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	
午前	 <p>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。</p>	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)	<p>年 末 休 館 日</p>		
午後		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)				
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)				
	31(月)	<p>年末年始休館日 12月29日(土)~1月3日(木)</p>						
午前	<p>年 末 休 館 日</p>	<p>1月2日(水) 三田いきいきプラザにて 年始イベントを開催予定です。</p> <p>7:30-8:15 箱根駅伝応援 8:30-9:00 初体操 9:00-12:00 お風呂(にぎり湯)</p> <p>対象:個人登録証をお持ちの60歳以上の区民 内容につきまして、急遽変更になる場合がございます。予めご了承ください。</p>						
午後								
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：神明いきいきプラザ(TEL:03-3436-2500)【11月25日版】