




# 虎ノ門トレーニング12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	
	 <p>☆みんなといきいき体操                      (毎日)①13:00~13:25                      (毎日)②13:30~13:55                      トレーニングルーム フリースペース                      毎月第3日曜日は、区民の方に                      トレーニングルームを<b>無料開放</b>しております。</p>					1(土)	2(日)	
午前						昼のとらトレ体操	臨時休館日	
午後						みんなといきいき体操 健康トレーニング		
夜間								
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	
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 カラテ体操	体力アップトレーニング 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	みんなといきいき体操 はじめてマシン(始)	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 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			
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	
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	体力アップトレーニング	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	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 からだ改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室					
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	
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	体力アップトレーニング 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(終) 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 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	冬至		
	24(月) 振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	
午前		Merry Christmas!	ロコモ体操	マシンアイテム講習会	体力アップトレーニング	年末休館日		
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	みんなといきいき体操 健康体操講座 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(終) 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			
夜間	からだ改善エクササイズ		夜のとらトレ体操教室					
	31(月)	<p><b>年末年始休館日</b>                      12月29日(土)~1月3日(木)</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。                      7:30-8:15 箱根駅伝応援                      8:30-9:00 初体操                      9:00-12:00 お風呂(にごり湯)                      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>						
午前	年末休館日						 	
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。

※内容につきまして、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)【11月25日版】