

虎ノ門トレーニング2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-ikiki.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(金)	2(土)	3(日)
午前					昭和歌謡でリズム体操 体カ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 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	毎月第3日曜日は、区民にトレーニングルームを無料開放しております。				はじめてのピラティス		
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(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	体カ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	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 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 カラテ体操 冬のぼかぼかヨガ	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	はじめてのピラティス	
	11(月) 建国記念の日	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(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	昭和歌謡でリズム体操 体カ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	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 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 冬のぼかぼかヨガ	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			はじめてのピラティス	
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(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	体カアップトレーニング (終)	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 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 健康体操講座 冬のぼかぼかヨガ	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	はじめてのピラティス	
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>みんなといきいき体操</p> <p>毎日 ①13:00~13:25 ②13:30~13:55</p> <p>定員 15名 室内シューズ持参</p> <p>★ステキな特典★</p> <p>参加していただいた方には、 ポイントを差し上げます。</p> <p>雨の日、土日、祝日は、ポイント2倍!</p> <p>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し上げます♪</p> </div>		
午前	もっと健康トレ(終)	健康トレーニング(終)	健康トレーニング(終)	健康トレーニング(終) マシンアイテム講習会			
午後	みんなといきいき体操 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 初めての卓球 ふれあい卓球	みんなといきいき体操 転び方講座 冬のぼかぼかヨガ			
夜間	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)【1月25日版】