

三田トレーニング 3月号

港区立三田いきいきプラザ
 〒108-0014 港区芝4-1-17
 TEL:03-3452-9421
 URL: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="width: 30%;"> <p>港区元気づくり事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 健康トレーニング ★ もっと健康トレーニング ◎ セルフマシントレーニング ◎ 筋力アップマシントレーニング ◎ はじめてのマシントレーニング ◎ バランストレーニング足腰元気 ◎ 体力アップトレーニング ◎ やわらかボールトレーニング ◎ みんなの食と健口 ★60歳以上 ◎65歳以上 </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>みんなといきいき体操 月・水・金 15:30~15:45 火・木・土 13:30~13:45</p> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>部屋の表記について (敬) : 敬老室 (ト) : トレーニングルーム</p> </div> </div>				1(金)	2(土)	3(日)
午前					体力アップトレーニング (敬)(終)	土曜体操教室(敬)	
午後					健康トレーニング(敬)(終) 筋力アップマシン(ト)(終) みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
午前		健康トレーニング 体験教室(敬)			健康トレーニング 体験教室(敬)	臨時休館日	
午後	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)		
夜間							
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
午前		健康トレーニング 体験教室(敬)		しっかり足腰 トレーニング(敬)	健康トレーニング 体験教室(敬)	土曜体操教室(敬)	
午後	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木) 春分の日	22(金)	23(土)	24(日)
午前		健康トレーニング 体験教室(敬)				土曜体操教室(敬)	
午後	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
夜間							
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
午前						土曜体操教室(敬)	
午後	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト)	みんなといきいき体操(ト) フリーマシン(ト)	
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:三田いきいきプラザ(TEL:03-3452-9421)【2月25日版】