

神明トレーニング4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
【指定管理者】
百葉の会・東急コミュニティー共同事業体



URL:<http://shiba-ikiiki.com/>
QRコードを読み込んでいただくこと
芝地区いきいきプラザの
ホームページをご覧いただけます。

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				練功十八法(ト) ストレッチ(ト)			モーニング ストレッチ(ト) おまかせ(ト)	
午後	腰痛予防体操(ト) ストレッチボール(ト)		はじめてリズム30分(ト)			ズンパゴールド(ト)	からだリセット タイム(ト)	
夜間		サーキットエクササイズ(ト) クールダウンストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)			×	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	
午前		健康トレーニング(体)(始)	もっと健トレ(体)(始)	腰痛予防改善(B)(始) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(体)(始) はじめてマシン(ト)		モーニング ストレッチ(ト) おまかせ(ト)	
午後	もっと健トレ(体)(始) はじめてマシン(ト)(始) 腰痛予防体操(ト) ストレッチボール(ト)	筋力アップマシン(ト)(始)	健康トレーニング(体)(始) はじめてリズム30分(ト)	頭とからだの健康教室(A)(始) 健康トレーニング(体)(始)	筋力アップマシン(ト)	ズンパゴールド(ト)	からだリセット タイム(ト)	
夜間		サーキットエクササイズ(ト) クールダウンストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)			×	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)	
午前		健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	腰痛予防改善(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)		モーニング ストレッチ(ト) おまかせ(ト)	
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防体操(ト) ストレッチボール(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)	筋力アップマシン(ト)	ズンパゴールド(ト)	からだリセット タイム(ト)	
夜間		サーキットエクササイズ(ト) クールダウンストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)			×	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	
午前		健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	腰痛予防改善(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)		モーニング ストレッチ(ト) おまかせ(ト)	
午後	もっと健トレ(体) はじめてマシン(ト) 腰痛予防体操(ト) ストレッチボール(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)	筋力アップマシン(ト)	ズンパゴールド(ト)	からだリセット タイム(ト)	
夜間		サーキットエクササイズ(ト) クールダウンストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)			×	
	29(月) 昭和の日	30(火)	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>みんなといきいき体操 【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、 ポイントを差し上げます。 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し上げます♪</p> </div>		<div style="border: 2px solid pink; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>【部屋の表記】 (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 style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>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。</p> </div>	
午前	健康トレーニング(体)							
午後	腰痛予防体操(ト) ストレッチボール(ト)	筋力アップマシン(ト)						
夜間		サーキットエクササイズ(ト) クールダウンストレッチ(ト)						

※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)【3月25日版】