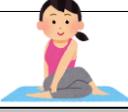


## トレーニングルームのご利用や元気づくり事業のお知らせです。

|    | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 火                                                                                   | 水                                        | 木                                   | 金                                                                                    | 土                        | 日                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|
|    |  <div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>みんなといきいき体操</b><br/>                     毎日 ①13:00~13:25<br/>                     ②13:30~13:55<br/>                     定員 15名 室内シューズ持参<br/>                     ★ステキな特典★<br/>                     参加していただいた方には、<br/>                     ポイントを差し上げます。<br/>                     雨の日、土日、祝日は、ポイント2倍！<br/>                     15ポイントを集めると、1階喫茶より<br/>                     おいしいプレゼントを差し上げます♪</p> </div> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>毎月第3日曜日は、<br/>                     区民にトレーニングルームを<br/>                     無料開放しております。</p> </div>  |                                                                                     |                                          |                                     |                                                                                      | 1(土)                     | 2(日)                                   |
| 午前 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                          |                                     |                                                                                      | 昭和歌謡でリズム体操<br>昼のとらトレ体操教室 | モーニングストレッチ<br>バランスアップ体操教室              |
| 午後 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                          |                                     |                                                                                      | みんなといきいき体操<br>健康トレーニング   | みんなと いきいき体操<br>フリーストレッチ<br>アイテムdeリラックス |
| 夜間 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                          |                                     |                                                                                      | はじめてのピラティス               | X                                      |
|    | 3(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4(火)                                                                                | 5(水)                                     | 6(木)                                | 7(金)                                                                                 | 8(土)                     | 9(日)                                   |
| 午前 | もっと健トレ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 健康トレーニング                                                                            | 健康トレーニング                                 | 健康トレーニング                            | 生活動作<br>向上トレーニング                                                                     | 昭和歌謡でリズム体操<br>昼のとらトレ体操教室 | モーニングストレッチ<br>バランスアップ体操教室              |
| 午後 | みんなといきいき体操<br>からだの仕組み講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | みんなといきいき体操<br>はじめてマシン                                                               | みんなといきいき体操<br>セルフマシン<br>ふれあい卓球<br>マシン倶楽部 | みんなといきいき体操<br>膝痛予防改善<br>春ののびのびヨガ    | みんなといきいき体操<br>はじめてマシン                                                                | みんなといきいき体操<br>健康トレーニング   | みんなと いきいき体操<br>フリーストレッチ<br>アイテムdeリラックス |
| 夜間 | フェイシャルヨガ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   | 夜のとらトレ体操                                 | 美・姿勢<br>エクササイズ                      |   | はじめてのピラティス               | X                                      |
|    | 10(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11(火)                                                                               | 12(水)                                    | 13(木)                               | 14(金)                                                                                | 15(土)                    | 16(日)                                  |
| 午前 | もっと健トレ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 健康トレーニング                                                                            | 健康トレーニング                                 | 健康トレーニング                            | 生活動作<br>向上トレーニング                                                                     | 昭和歌謡でリズム体操<br>昼のとらトレ体操教室 | モーニングストレッチ<br>バランスアップ体操教室              |
| 午後 | みんなといきいき体操<br>からだの仕組み講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | みんなといきいき体操<br>はじめてマシン<br>みんなの食と健口                                                   | みんなといきいき体操<br>セルフマシン<br>ふれあい卓球<br>マシン倶楽部 | みんなといきいき体操<br>膝痛予防改善<br>春ののびのびヨガ    | みんなといきいき体操<br>はじめてマシン                                                                | みんなといきいき体操<br>健康トレーニング   | みんなと いきいき体操<br>フリーストレッチ<br>アイテムdeリラックス |
| 夜間 | フェイシャルヨガ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 夜のとらトレ体操                                 | 美・姿勢<br>エクササイズ                      | 肩・腰すっきりエクササイズ<br>ゴルフのための身体づくり                                                        | はじめてのピラティス               | X                                      |
|    | 17(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 18(火)                                                                               | 19(水)                                    | 20(木)                               | 21(金)                                                                                | 22(土)                    | 23(日)                                  |
| 午前 | もっと健トレ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 健康トレーニング                                                                            | 健康トレーニング                                 | 健康トレーニング                            | 生活動作<br>向上トレーニング(終)                                                                  | 昭和歌謡でリズム体操<br>昼のとらトレ体操教室 | モーニングストレッチ<br>バランスアップ体操教室              |
| 午後 | みんなといきいき体操<br>からだの仕組み講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | みんなといきいき体操<br>はじめてマシン                                                               | みんなといきいき体操<br>セルフマシン<br>ふれあい卓球<br>マシン倶楽部 | みんなといきいき体操<br>膝痛予防改善<br>春ののびのびヨガ    | みんなといきいき体操<br>はじめてマシン                                                                | みんなといきいき体操<br>健康トレーニング   | みんなと いきいき体操<br>フリーストレッチ<br>アイテムdeリラックス |
| 夜間 | フェイシャルヨガ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 夜のとらトレ体操                                 | 美・姿勢<br>エクササイズ                      |  | はじめてのピラティス               | X                                      |
|    | 24(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25(火)                                                                               | 26(水)                                    | 27(木)                               | 28(金)                                                                                | 29(土)                    | 30(日)                                  |
| 午前 | もっと健トレ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 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<br>昼のとらトレ体操教室 | モーニングストレッチ<br>バランスアップ体操教室              |
| 午後 | みんなといきいき体操<br>からだの仕組み講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | みんなといきいき体操<br>はじめてマシン<br>みんなの食と健口                                                   | みんなといきいき体操<br>セルフマシン<br>ふれあい卓球<br>マシン倶楽部 | みんなといきいき体操<br>膝痛予防改善(終)<br>春ののびのびヨガ | みんなといきいき体操<br>はじめてマシン(終)                                                             | みんなといきいき体操<br>健康トレーニング   | みんなと いきいき体操<br>フリーストレッチ<br>アイテムdeリラックス |
| 夜間 | フェイシャルヨガ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 夜のとらトレ体操                                 | 美・姿勢<br>エクササイズ                      | 肩・腰すっきりエクササイズ<br>ゴルフのための身体づくり                                                        | はじめてのピラティス               | X                                      |

※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)【5月25日版】