










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>みんなといきいき体操 毎日 ①13:00~13:25 ②13:30~13:55 定員 15名 室内シューズ持参 ★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階喫茶より おいしいプレゼントを差し上げます♪</p> </div> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <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> 					1(土)	2(日)
午前						昭和歌謡でリズム体操 昼のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ バランスアップ体操教室
午後						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 フリーストレッチ 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 向上トレーニング	昭和歌謡でリズム体操 昼のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ バランスアップ体操教室
午後	みんなといきいき体操 からだの仕組み講座	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 ふれあい卓球 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 膝痛予防改善 春ののびのびヨガ	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 フリーストレッチ 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 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 向上トレーニング	昭和歌謡でリズム体操 昼のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ バランスアップ体操教室
午後	みんなといきいき体操 からだの仕組み講座	みんなといきいき体操 はじめてマシン みんなの食と健口	みんなといきいき体操 セルフマシン ふれあい卓球 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 膝痛予防改善 春ののびのびヨガ	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 フリーストレッチ 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 エクササイズ	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	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 向上トレーニング(終)	昭和歌謡でリズム体操 昼のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ バランスアップ体操教室
午後	みんなといきいき体操 からだの仕組み講座	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 ふれあい卓球 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 膝痛予防改善 春ののびのびヨガ	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 フリーストレッチ 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 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 昼のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ バランスアップ体操教室
午後	みんなといきいき体操 からだの仕組み講座	みんなといきいき体操 はじめてマシン みんなの食と健口	みんなといきいき体操 セルフマシン ふれあい卓球 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 膝痛予防改善(終) 春ののびのびヨガ	みんなといきいき体操 はじめてマシン(終)	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 フリーストレッチ 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 エクササイズ	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	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】