



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	もっと健トレ	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 昼のトラトレ体操教室	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	みんなといきいき体操 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 夏のスッキリヨガ(始)	みんなといきいき体操 らく楽健康体操	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 フリーストレージ アイテムdeリラックス
夜間	フェイシャルヨガ		夜のトラトレ体操	美・姿勢 エクササイズ		はじめてのピラティス	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(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	体カアップトレーニング(始)	昭和歌謡でリズム体操 昼のトラトレ体操教室	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 らく楽健康体操 みんなの食と健口(終)	みんなといきいき体操 セルフマシン マシン倶楽部	みんなといきいき体操 夏のスッキリヨガ	みんなといきいき体操 らく楽健康体操	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 フリーストレージ アイテムdeリラックス
夜間	フェイシャルヨガ		夜のトラトレ体操	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	
	15(月) 海の日	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(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	体カアップトレーニング	昭和歌謡でリズム体操 昼のトラトレ体操教室	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	みんなといきいき体操 らく楽健康体操	みんなといきいき体操 セルフマシン マシン倶楽部	みんなといきいき体操 夏のスッキリヨガ	みんなといきいき体操 らく楽健康体操	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 フリーストレージ アイテムdeリラックス
夜間			夜のトラトレ体操	美・姿勢 エクササイズ		はじめてのピラティス	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(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	体カアップトレーニング	昭和歌謡でリズム体操 昼のトラトレ体操教室	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 らく楽健康体操	みんなといきいき体操 セルフマシン マシン倶楽部	みんなといきいき体操 夏のスッキリヨガ	みんなといきいき体操 らく楽健康体操	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 フリーストレージ アイテムdeリラックス
夜間	フェイシャルヨガ		夜のトラトレ体操	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	
	29(月)	30(火)	31(水)	<div style="border: 2px solid green; 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; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <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> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>			
午前	もっと健トレ	健康トレーニング	健康トレーニング				
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 らく楽健康体操	みんなといきいき体操 セルフマシン(終) マシン倶楽部				
夜間	フェイシャルヨガ(終)		夜のトラトレ体操				

※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)【6月25日版】