

# 神明トレーニング8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  
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		
	<div>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。</div> <div>【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</div>			<div>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</div> <div>★ステキな特典★ 参加していただいた方には、 ポイントをさし上げます。 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さし上げます♪</div>		1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
午前				膝痛予防改善(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(体)		モーニング ストレッチ(ト) おまかせ(ト)		
午後				頭とからだの健康教室(A) 健康トレーニング(体)		ズンバゴールド(ト) ストレッチ (ト)	からだリセット タイム(ト)		
夜間				バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)					
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日) 山の日		
午前	バランス足腰元気(B)	健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	膝痛予防改善(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)(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) 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)	ズンバゴールド(ト) ストレッチ (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) ストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)					
	12(月) 振替休日	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)		
午前		健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	膝痛予防改善(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) ゴルフピラティス(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)	ズンバゴールド(ト) ストレッチ (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) ストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)					
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)		
午前	バランス足腰元気(B)	健康トレーニング(体)	もっと健トレ(体)	膝痛予防改善(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)	ズンバゴールド(ト) ストレッチ (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) ストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)					
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	<div>トレーニングルーム で涼しく運動 しましょう♪</div> <div></div>		
午前	バランス足腰元気(B)	健康トレーニング(体)(終)	もっと健トレ(体)	膝痛予防改善(B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニング(体)(終) はじめてマシン(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) ゴルフピラティス(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)(終)	筋力アップマシン(ト)	ズンバゴールド(ト) ストレッチ (ト)			
夜間		サーキットエクササイズ(ト) ストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(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)【7月25日版】