

虎ノ門トレーニング10月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10 TEL:03-3539-2941
【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
ホームページをご覗いただけます。

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
午前		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
					体力アップトレーニング	昭和歌謡でリズム体操 星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
		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 アイテムdeリラックス	みんなといきいき体操 秋のゆったりヨガ	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 マシン俱楽部	みんなといきいき体操 フリートレーニング 自主卓球
午後							
夜間		ピラティスBasic	夜のとらトレ体操				
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
午前	もっと健トレ(始)	健康トレーニング(始)	健康トレーニング(始)	健康トレーニング(始)	体力アップトレーニング	昭和歌謡でリズム体操 星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 筋力アップトレーニング (始)	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(始) アイテムdeリラックス	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング 秋のゆったりヨガ	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(始) マシン俱楽部	みんなといきいき体操 フリートレーニング 自主卓球
夜間	フェイシャルヨガ	ピラティスBasic	夜のとらトレ体操		肩・腰すつきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり		
	14(月) 体育の日	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(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	体力アップトレーニング	昭和歌謡でリズム体操 星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 筋力アップトレーニング	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 アイテムdeリラックス	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング 秋のゆったりヨガ	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 マシン俱楽部	みんなといきいき体操 フリートレーニング 自主卓球
夜間		ピラティスBasic	夜のとらトレ体操				
	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(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	体力アップトレーニング (終)	昭和歌謡でリズム体操 星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 筋力アップトレーニング	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 アイテムdeリラックス	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング 秋のゆったりヨガ	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 マシン俱楽部	みんなといきいき体操 フリートレーニング 自主卓球
夜間	フェイシャルヨガ	ピラティスBasic	夜のとらトレ体操		肩・腰すつきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり		
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
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 筋力アップトレーニング	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 アイテムdeリラックス	みんなといきいき体操 筋力アップトレーニング 秋のゆったりヨガ			
夜間	フェイシャルヨガ	ピラティスBasic	夜のとらトレ体操				

午前			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。	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	
午後					
夜間					

※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、急速変更となる場合がございます。予めご了承ください。

問合:虎ノ門いきいきプラザ(TEL:03-3539-2941)【9月25日版】