



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(金)	2(土)	3(日) 文化の日
午前						昭和歌謡でリズム体操 屋のとら体操教室	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 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 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 フリーストレージ 自主卓球
夜間							
	4(月) 振替休日	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(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	バランス足腰元気(始)	昭和歌謡でリズム体操 屋のとら体操教室	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 らく楽健康体操	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 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 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 フリーストレージ 自主卓球
夜間		ピラティスBasic	夜のとら体操		肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり		
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(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	バランス足腰元気	昭和歌謡でリズム体操 屋のとら体操教室	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 らく楽健康体操	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 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 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 フリーストレージ 自主卓球
夜間	フェイシャルヨガ	ピラティスBasic	夜のとら体操				
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土) 勤労感謝の日	24(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	バランス足腰元気	昭和歌謡でリズム体操 屋のとら体操教室	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 らく楽健康体操	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 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 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 フリーストレージ 自主卓球
夜間	フェイシャルヨガ	ピラティスBasic	夜のとら体操		肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり		
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
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	バランス足腰元気	昭和歌謡でリズム体操 屋のとら体操教室	
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 らく楽健康体操	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 ロコモ体操	みんなといきいき体操 健康トレーニング マシン倶楽部	
夜間	フェイシャルヨガ	ピラティスBasic	夜のとら体操				

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♪

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。



※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)【10月25日版】