

神明トレーニング2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
午前						1(土)	2(日)
午後						セルフマシン(ト)(終)	モーニングST(ト) おまかせ(ト)
夜間						ズンバゴールド(ト) ストレッチ(ト)	からだりセット タイム(ト)
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
午前	バランス足腰元気(B)		もっと健トレ(AB)	体力アップ (B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニングA(B) 健康トレーニングB(B) はじめてマシン(ト)		モーニングST(ト) おまかせ(ト)
午後	もっと健トレ(AB) はじめてマシン(ト) 腰痛予防体操(ト) ストレッチボール(ト)	健康トレーニング(B) 筋力アップマシン(ト) バラエティエアロ &ストレッチ(ト)	健康トレーニング(B) 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(B)	筋力アップマシン(ト)	ズンバゴールド(ト) ストレッチ(ト)	からだりセット タイム(ト)
夜間		サークットエクササイズ(ト) ストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)			
	10(月)	11(火) 建国記念の日	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
午前	バランス足腰元気(B)		もっと健トレ(AB)	体力アップ (B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニングA(B) 健康トレーニングB(B) はじめてマシン(ト)		モーニングST(ト) おまかせ(ト)
午後	もっと健トレ(AB) はじめてマシン(ト) 腰痛予防体操(ト) ストレッチボール(ト)		健康トレーニング(B) 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(B)	筋力アップマシン(ト) ゴルフィラティス (ト)	ズンバゴールド(ト) ストレッチ(ト)	からだりセット タイム(ト)
夜間		サークットエクササイズ(ト) ストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)			
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日) 天皇誕生日
午前	バランス足腰元気(B)		もっと健トレ(AB)	体力アップ (B) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニングA(B) 健康トレーニングB(B) はじめてマシン(ト)		モーニングST(ト) おまかせ(ト)
午後	もっと健トレ(AB) はじめてマシン(ト) 腰痛予防体操(ト) ストレッチボール(ト)	健康トレーニング(B) 筋力アップマシン(ト) バラエティエアロ &ストレッチ(ト)	健康トレーニング(B) 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(B)	筋力アップマシン(ト)	ズンバゴールド(ト) ストレッチ(ト)	からだりセット タイム(ト)
夜間		サークットエクササイズ(ト) ストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)			
	24(月) 振替休日	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
午前	バランス足腰元気(B)		もっと健トレ(AB)(終)	体力アップ (B) (終) 練功十八法(ト) ストレッチ(ト)	健康トレーニングA(B)(終) 健康トレーニングB(B)(終) はじめてマシン(ト)		
午後	もっと健トレ(AB)(終) はじめてマシン(ト) 腰痛予防体操(ト) ストレッチボール(ト)	健康トレーニング(B)(終) 筋力アップマシン(ト) ゴルフィラティス (ト)	健康トレーニング(B)(終) 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(B)	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		サークットエクササイズ(ト) ストレッチ(ト)		バランスアップ(ト) ストレッチボール(ト)			

午前	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 ★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階コマカエより おいしいプレゼントを差し上げます♪	【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	

*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：神明いきいきプラザ(TEL:03-3436-2500)【1月25日版】