

港区立虎ノ門いきいきプラザ教室事業・芝地区いきいきクラブ一覧

お申込み・お問合せ：03-3539-2941

★印は芝地区いきいきクラブです。

令和元年1月25日現在

虎ノ門

区分	事業名	曜日(開催週)	時間	会場	月謝・教材費	対象 ※すべて港区在	正員	開催状況	募集状況	終了予定
趣味・ 教養・ 娯楽	水墨画教室	月(1・3)	午後2時～午後4時	敬老・娯楽教室	1,000円/月	60歳以上	10	10/7～	募集中	3/16
	書道教室	月(2・4)	午前10時～正午	多目的室	1,000円/回	概ね50歳以上	15	10/14～	募集中	3/23
	透明水彩画教室	月(3)	午前10時～正午	多目的室	1,500円/回	概ね50歳以上	15	10/21～	募集中	3/16
	折り紙教室(初級)午前	火(1)	午前10時30分～午後0時30分	多目的室	300円/回	60歳以上	20	10/1～	募集中	3/3
	折り紙教室(中級)午後	火(1)	午後1時30分～午後3時30分	多目的室	300円/回	60歳以上	20	10/1～	募集中	3/3
	心はずむ!素敵にハンドメイド講座	火(3)	午後2時～午後4時	敬老・娯楽教室	1,000～2,000円/回	60歳以上	15	10/15～	募集中	3/17
	アロマ&ハーブ講座	火(4)	午後1時30分～午後3時30分	多目的室	1,500円/回	概ね50歳以上	12	10/22～	募集中	3/24
	ふれあい卓球	水(毎週)	午後1時30分～午後3時	多目的室	無料	60歳以上	8	10/2～	キャンセル待ち	3/18
	カラオケ(自主)	水(毎週)	午後1時30分～午後3時30分	敬老・娯楽教室	無料	60歳以上	15	10/2～	募集中	3/18
	★ボイストレーニング	木(毎週)	午後3時30分～午後5時	多目的室	無料	60歳以上	24	10/3～	キャンセル待ち	3/19
	ゆったり書道教室	木(1・3)	午後6時30分～午後8時30分	多目的室	2,000円/月	概ね50歳以上	10	10/3～	募集中	3/5
	カラオケ	金(毎週)	午後1時～午後3時	敬老・娯楽教室	無料	60歳以上	30	10/4～	募集中	3/27
	俳句教室	金(3)	午後1時～午後3時30分	多目的室	600円/回	60歳以上	15	10/18～	募集中	3/20
	★能楽入門教室水曜A	水(2・4)	午後6時30分～午後8時30分	和室	1,000円/回	概ね50歳以上	8	10/23～	募集中	3/25
	★能楽入門教室金曜B	金(2・4)	午後6時30分～午後8時30分	和室	1,000円/回	概ね50歳以上	8	10/11～	募集中	3/27
	詩吟教室	金(1)	午後2時～午後3時30分	多目的室	無料	概ね50歳以上	20	10/4～	募集中	3/6
	自主ヨーロッパ刺繍	土(1)	午前10時30分～午後3時30分	敬老・娯楽教室	1,500円/回	60歳以上	10	10/5～	募集中	3/7
	初めてのビーズアクセサリー教室①	土(2)	午後0時30分～午後3時30分	多目的室	1,000～1,500円/回	概ね50歳以上	11	10/12～	募集中	3/14
	初めてのビーズアクセサリー教室②	土(2)	午後1時30分～午後3時30分	多目的室	1,000～1,500円/回	概ね50歳以上	11	10/12～	募集中	3/14
	囲碁(まったく初めての囲碁入門)	日(毎週)	午前9時50分～午前10時50分	敬老・娯楽教室	無料	小学生以上	20	10/6～	キャンセル待ち	3/22
	囲碁(初級～中級)	日(毎週)	午前11時～午後0時30分	敬老・娯楽教室	無料	小学生以上	20	10/6～	キャンセル待ち	3/22
	囲碁(上級～有段者)	日(毎週)	午後1時～午後2時30分	敬老・娯楽教室	無料	小学生以上	15	10/6～	キャンセル待ち	3/22
	季節ヨガ	木(毎週)	①午後3時45分～午後4時30分②午後4時45分～午後5時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	概ね50歳以上	18	4/4～	キャンセル待ち	6/27
歪み改善 肩・腰すっきりエクササイズ	金(2・4)	午後6時～午後7時	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	15	開催中	申込不要	-	
ゴルフのための身体づくり	金(2・4)	午後7時15分～午後8時15分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	15	開催中	申込不要	-	
元気 づくり 事業	バランストレーニング 足腰元気	金(毎週)	午前10時～午前11時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	12	11/8～	募集中	3/6
	筋力アップマシントレーニング	月・木(毎週)	午後2時～午後3時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	8	10/7～	募集中	12/26
	セルフマシントレーニング	水(毎週)	午後2時～午後3時31分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	5	10/9～	募集中	12/25
	健康トレーニング	火(毎週)	午前9時15分～午前10時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	10/8～	キャンセル待ち	2/25
	健康トレーニング	火(毎週)	午前11時～午後0時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	10/8～	キャンセル待ち	2/25
	健康トレーニング	水(毎週)	午前9時15分～午前10時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	10/9～	募集中	2/26
	健康トレーニング	水(毎週)	午前11時～午後0時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	10/9～	キャンセル待ち	2/26
	健康トレーニング	木(毎週)	午前10時～午前11時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	10/10～	キャンセル待ち	2/27
	健康トレーニング	土(毎週)	午後2時～午後3時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	10/12～	募集中	2/29
	もっと健康トレーニング	月(毎週)	午前9時15分～午前10時45分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	10/7～	キャンセル待ち	2/24
	もっと健康トレーニング	月(毎週)	午前11時～午後0時30分	トレーニングルーム	無料	60歳以上	15	10/7～	キャンセル待ち	2/24
	いきいき体操①②	月～日(毎週)	①午後1時～午後1時25分 ②午後1時30分～午後1時55分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	15	開催中	申込不要	-
シ ョ ー ト レ ッ ス ン	ピラティス Basic	火(毎週)	午後7時15分～8時15分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	10	開催中	申込不要	-
	アイテムdeリラックス	水(毎週)	午後3時40分～4時25分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	6	開催中	申込不要	-
	夜のトラトレ体操	水(毎週)	午後7時～午後8時	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	15	開催中	申込不要	-
	昭和歌謡でリズム体操	土(毎週)	午前10時～午前10時45分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	10	開催中	申込不要	-
	昼のトラトレ体操	土(毎週)	午前11時～午前11時45分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	15	開催中	申込不要	-
	マシン倶楽部	土(毎週)	午後3時40分～4時25分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	10	開催中	申込不要	-
	モーニングストレッチ	日(毎週)	午前10時～午前10時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	12	開催中	申込不要	-
	バランスアップ体操教室	日(毎週)	午前10時45分～午前11時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	8	開催中	申込不要	-
	フリートレーニング	日(毎週)	午後2時～午後2時45分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	8	開催中	申込不要	-
	からだの仕組み講座	月(祝日除く毎週)	午後2時～午後3時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	50歳以上	15	開催中	申込不要	3/30
	高強度インターバルトレーニングHIIT	2月17日・24日	午後7時30分～午後8時00分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	12	2/17～	申込不要	3/9
	Fit Boxing	2月20日・27日	午後7時30分～午後8時00分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	12	2/20～	申込不要	3/11
	ボディリセット	2月15日・22日・29日	午後5時30分～午後6時15分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	どなたでも	12	2/15～	申込不要	3/14

※ 講師や当プラザ、天候の都合により休講や日程変更がある場合がございます。何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

プログラムの詳しい内容につきましては、スタッフまでお問い合わせください。