

港区立神明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：03-3436-2500

★印は芝地区いきいきクラブです。

令和2年1月25日現在

神明

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	手作りアロマ	月 (1)	午後1時30分～午後3時30分	集会室C	1,500円/回	概ね50歳以上	22	10/7～	キャンセル待ち	3/2	
	カラオケ	月 (毎週)	午後1時～午後3時30分	ダンススタジオ	無料	60歳以上	30	10/7～	募集中	3/23	
	絵手紙	月 (2・4)	午前10時～正午	集会室C	100円/月	概ね50歳以上	15	10/14～	キャンセル待ち	3/23	
	★ネイティブに学ぶBritish English①	月 (2・4)	午後5時30分～午後6時30分	集会室C	1,600円/月	概ね50歳以上	16	10/21～	募集中	3/16	
	★ネイティブに学ぶBritish English②	月 (2・4)	午後6時45分～午後7時45分	集会室C	1,600円/月	概ね50歳以上	16	10/21～	募集中	3/16	
	自主囲碁	火 (毎週)	午後1時～午後5時	集会室A	無料	概ね50歳以上	-	10/1～	募集中	3/31	
	★英語でConversation (初中級)	火 (毎週)	午前10時～午前11時	集会室C	600円/回	概ね50歳以上	30	10/1～	募集中	3/24	
	★英語でConversation (中上級)	火 (毎週)	午前11時30分～午後0時30分	集会室C	600円/回	概ね50歳以上	30	10/1～	募集中	3/24	
	★ヴォイストレーニング	火 (2・4)	午前10時～正午	集会室AB	1,000円/月	概ね50歳以上	100	10/8～	募集中	3/24	
	英語でLet's sing (夜間)	火 (毎週)	午後5時30分～午後7時	ダンススタジオ	無料	概ね50歳以上	30	10/1～	募集中	3/24	
	英語でLet's sing (午前)	水 (毎週)	午前10時～午前11時30分	ダンススタジオ	無料	概ね50歳以上	40	12/4～	募集中	3/18	
	茶道(表) ①	水 (1・3)	午前9時30分～午後0時30分	集会室D	1,500円/月	概ね50歳以上	10	10/2～	募集中	3/18	
	茶道(表) ②	水 (1・3)	午後1時30分～午後4時30分	集会室D	1,500円/月	概ね50歳以上	10	10/2～	募集中	3/18	
	★民謡入門	水 (1・3)	午後1時30分～午後3時30分	音楽スタジオ	2,000円/月	60歳以上	10	10/2～	募集中	3/18	
	俳句	水 (2)	午後1時30分～午後4時	集会室A	500円/月	60歳以上	15	10/9～	募集中	3/20	
	美しいペン字を書く	水 (2)	午後2時～午後4時	集会室B	1,000円/回	概ね50歳以上	25	10/9～	募集中	3/11	
	基本の「書」	水 (4)	午後2時～午後4時	集会室C	1,000円/回	概ね50歳以上	25	10/23～	募集中	3/25	
	絵本アート教室	木 (毎週)	午前10時30分～午後0時30分	集会室C	500円/月	概ね50歳以上	15	10/3～	募集中	3/19	
	美しいかなを書く	木 (1・3)	午後2時～午後4時	集会室C	1,000円/回	概ね50歳以上	15	10/3～	キャンセル待ち	3/19	
	美しいかなを書く	木 (2・4)	午後2時～午後4時	集会室C	1,000円/回	概ね50歳以上	15	10/10～	キャンセル待ち	3/26	
	★仏原語シャンソン	木 (1・3)	午後2時～午後3時	集会室B	2,200円/月	概ね50歳以上	30	10/3～	募集中	3/19	
	自主カラオケ	木 (毎週)	午後1時30分～午後3時30分	音楽スタジオ	無料	60歳以上	10	10/3～	募集中	3/26	
	水墨画	金 (2・4)	午前10時～正午	集会室A	1,000円/月	概ね50歳以上	20	10/4～	募集中	3/27	
パステルアート	金 (1)	午後1時30分～午後3時30分	集会室C	500円/回	概ね50歳以上	15	10/4～	募集中	3/6		
囲碁 (初級～中級)	土 (毎週)	午前9時30分～午前11時	集会室A	無料	概ね50歳以上	23	10/5～	キャンセル待ち	3/21		
囲碁 (上級～有段)	土 (毎週)	午前11時05分～午後0時35分	集会室A	無料	概ね50歳以上	22	10/5～	キャンセル待ち	3/21		
健康・ エクササイズ・ スポーツ・ ダンス	★ゴルフ入門	月 (毎週)	午前10時～午前11時30分	体育館	500円/回	概ね50歳以上	23	10/7～	休講中	11/18	
	★姿勢矯正ストレッチ&ダンス	月 (毎週)	午前11時～正午 (祝祭日は休講)	ダンススタジオ	500円/回 (※会場別)	概ね50歳以上	20	10/7～	募集中	3/23	
	社交ダンス (中級)	火 (2・4)	午前10時～正午	ダンススタジオ	1,000円/月	概ね50歳以上	15	10/8～	キャンセル待ち	3/24	
	ふれあい卓球	火 (毎週)	午後1時～午後3時30分	体育館	無料	60歳以上	50	10/1～	休講中	11/19	
	社交ダンス (初級)	水 (毎週)	午後0時30分～午後2時30分	ダンススタジオ	500円/回	概ね50歳以上	15	10/2～	キャンセル待ち	3/18	
	姿勢の美・ヨガストレッチ	木 (毎週)	午後1時30分～午後2時40分	ダンススタジオ	500円/半期	概ね50歳以上	20	10/10～	キャンセル待ち	3/19	
	★オラア・ビューティー	金 (2・4)	午後1時30分～午後2時30分	ダンススタジオ	2,300円/月	概ね50歳以上	20	10/11～	募集中	3/27	
	芝ピンポンコート教室～ラージボールで介護予防～	金 (毎週)	午後1時30分～午後3時30分	体育館	無料	60歳以上	20	10/4～	休講中	11/22	
	スポーツウェルネス吹き矢	金 (毎週)	午前10時～午前11時30分	集会室B	無料	概ね50歳以上	12	10/4～	募集中	3/27	
	ポーズと呼吸法を学ぶ! ヨガレッスン	日 (毎週)	午前10時～午前11時30分	ダンススタジオ	無料	概ね50歳以上	25	10/13～	募集中	3/29	
	元氣づくり 事業	健康トレーニング	火 (毎週)	午後2時～午後3時30分	集会室B	無料	60歳以上	20	10/8～	募集中	3/3
		健康トレーニング	水 (毎週)	午後1時30分～午後3時	集会室B	無料	60歳以上	20	10/9～	キャンセル待ち	2/26
健康トレーニング		木 (毎週)	午後2時～午後3時30分	集会室B	無料	60歳以上	20	10/10～	キャンセル待ち	2/27	
健康トレーニングA		金 (毎週)	午前9時15分～午前10時45分	集会室B	無料	60歳以上	20	10/11～	キャンセル待ち	2/28	
健康トレーニングB		金 (毎週)	午前11時～午後0時30分	集会室B	無料	60歳以上	20	10/11～	募集中	2/28	
もっと健康トレーニング		月 (毎週)	午後1時30分～午後3時	集会室AB	無料	60歳以上	25	10/7～	キャンセル待ち	2/24	
もっと健康トレーニング		水 (毎週)	午前10時～午前11時30分	集会室AB	無料	60歳以上	25	10/9～	キャンセル待ち	2/26	
はじめてのマシントレーニング		月・金 (週2回)	月:午後2時～午後3時30分/金:午前10時15分～午前11時45分	トレーニングルーム	無料	65歳以上	8	12/2～	募集中	3/2	
バランストレーニング足腰元気		月 (毎週)	午前10時～午前11時30分	集会室B	無料	65歳以上	10	11/11～	募集中	3/9	
体カアップトレーニング		木 (毎週)	午前10時～午前11時30分	集会室B	無料	65歳以上	18	11/7～	募集中	2/27	
頭とからだの健康教室Aコース		木 (毎週)	午後2時～午後3時	集会室A	無料	65歳以上	16	10/10～	キャンセル待ち	3/26	
頭とからだの健康教室Bコース		木 (毎週)	午後2時30分～午後3時30分	集会室A	無料	65歳以上	16	10/10～	募集中	3/26	
男性のための料理教室		水 (2・4)	午前9時30分～午後2時	集会室C	材料費として500円程度/回	60歳以上	15	10/2～	募集中	3/11	
セルフマシントレーニング		土 (毎週)	午前10時～午前11時30分	トレーニングルーム	無料	65歳以上	8	11/2～	キャンセル待ち	2/1	
いきいき体操 午後コース	月～日 (毎週)	午後1時30分～午後2時	トレーニングルーム	無料	どなたでも	20	開催中	申込不要	-		
いきいき体操 午前コース	月・水・金 (毎週)	午前10時～午前10時15分	トレーニングルーム	無料	どなたでも	20	開催中	申込不要	-		
トレーニング ルーム シヨ ート レ ッ ス ン	腰痛予防体操	月 (毎週)	午後3時40分～午後4時10分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	15	開催中	申込不要	-	
	バラエティアロ&ストレッチ	火 (1・3・5)	午後3時45分～午後4時45分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	15	開催中	申込不要	-	
	ゴルフピラティス	火 (2・4)	午後4時～午後5時	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	15	開催中	申込不要	-	
	サーキットエクササイズ	火 (毎週)	午後7時～午後7時40分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	15	開催中	申込不要	-	
	バランスアップトレーニング	木 (毎週)	午後7時～午後7時40分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	15	開催中	申込不要	-	
	練功十八法 (前段)	木 (毎週)	午前10時～午前10時15分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	20	開催中	申込不要	-	
	ストレッチ	火 (毎週)	午後7時45分～午後8時10分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	20	開催中	申込不要	-	
	ストレッチ	木 (毎週)	午前10時30分～午前11時	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	20	開催中	申込不要	-	
	ストレッチ	土 (毎週)	午後3時20分～午後3時45分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	20	開催中	申込不要	-	
	ストレッチボールリラクゼーション	月 (毎週)	午後4時10分～午後4時30分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	20	開催中	申込不要	-	
	ストレッチボールリラクゼーション	木 (毎週)	午後7時45分～午後8時05分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	20	開催中	申込不要	-	
	はじめてリズム30	水 (毎週)	午後2時15分～午後2時45分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	15	開催中	申込不要	-	
	ズンバゴールド	土 (毎週)	午後2時15分～午後3時15分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	15	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25分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	20	開催中	申込不要	-	
	おまかせ	日 (毎週)	午前10時30分～午前11時	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	20	開催中	申込不要	-	
	からだリセットタイム	日 (毎週)	午後2時15分～午後2時45分	トレーニングルーム	施設使用料が必要	トレーニングルーム利用者	20	開催中	申込不要	-	

※ 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。