



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(日)		
午前							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 フリーストレッチ 自主卓球		
夜間									
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)		
午前					バランストレーニング 足腰元気(終)	昭和歌謡でリズム体操 屋のどらトレ体操教室	臨時 休館 日		
午後	みんなといきいき体操 からだの仕組み講座 フェイシャルヨガ①	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 アイテムdeリラックス	みんなといきいき体操 冬のぼかぼかヨガ	みんなといきいき体操 楽しく健康体操	みんなといきいき体操 健康トレーニング(終) マシン倶楽部			
夜間	フェイシャルヨガ②	ピラティスBasic	夜のどらトレ体操		肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり				
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)		
午前	からだ元気体操	からだ元気体操	からだ元気体操	からだ元気体操		昭和歌謡でリズム体操 屋のどらトレ体操教室	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 からだの仕組み講座 フェイシャルヨガ①	みんなといきいき体操 楽しく健康体操	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 冬のぼかぼかヨガ	みんなといきいき体操 楽しく健康体操	みんなといきいき体操 からだ元気体操 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 フリーストレッチ 自主卓球		
夜間	フェイシャルヨガ②	ピラティスBasic	夜のどらトレ体操		肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり				
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金) 春分の日	21(土)	22(日)		
午前	からだ元気体操	からだ元気体操	からだ元気体操	からだ元気体操		昭和歌謡でリズム体操 屋のどらトレ体操教室	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 からだの仕組み講座 フェイシャルヨガ①	みんなといきいき体操 楽しく健康体操	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 冬のぼかぼかヨガ	みんなといきいき体操 楽しく健康体操	みんなといきいき体操 からだ元気体操 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 フリーストレッチ 自主卓球		
夜間	フェイシャルヨガ②	ピラティスBasic	夜のどらトレ体操						
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)		
午前						昭和歌謡でリズム体操 屋のどらトレ体操教室	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 からだの仕組み講座 フェイシャルヨガ①	みんなといきいき体操 楽しく健康体操	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 冬のぼかぼかヨガ	みんなといきいき体操 ココモ体操	みんなといきいき体操 マシン倶楽部	みんなといきいき体操 フリーストレッチ 自主卓球		
夜間	フェイシャルヨガ②	ピラティスBasic	夜のどらトレ体操						
	30(月)	31(火)	<p style="text-align: center;">みんなといきいき体操</p> <p>毎日 ①13:00~13:25 ②13:30~13:55 定員 15名 室内シューズ持参</p> <p>★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。</p> <p>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♪</p>				<p>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。</p>		
午前									
午後	みんなといきいき体操 からだの仕組み講座 フェイシャルヨガ①(終)	みんなといきいき体操 楽しく健康体操							
夜間	フェイシャルヨガ②(終)	ピラティスBasic							

※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)【2月25日版】