















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
	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">みんなといきいき体操</p> <p style="text-align: center;">毎日 ①13:00~13:15 ②13:30~13:45 (DVD放映のみ)</p> <p style="text-align: center;">2階トレーニングルーム 定員8名 (12:45~2階トレーニングルームにて整理券配布)</p>  </div>						1(日)
午前							モーニングストレッチ
午後							みんなといきいき体操 フリートレーニング 自主卓球
夜間							X
	2(月)	3(火) 文化の日	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
午前	ミニ健30	ミニ健30	ミニ健30	ミニ健30	バランス足腰元気(始) 体カアップトレーニング(始)	朝のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ
午後	みんなといきいき体操 腰痛予防改善	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 ミニ健30	みんなといきいき体操 肩こり予防改善 季節ヨガ	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 ミニ健30	みんなといきいき体操 フリートレーニング 自主卓球
夜間				エアロステップ			X
	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
午前	ミニ健30	ミニ健30	ミニ健30	ミニ健30	バランス足腰元気 体カアップトレーニング	朝のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ
午後	みんなといきいき体操 腰痛予防改善 みんなの食と健口(始)	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 ミニ健30	みんなといきいき体操 肩こり予防改善 季節ヨガ	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 ミニ健30	みんなといきいき体操 フリートレーニング 自主卓球
夜間				エアロステップ	肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり		X
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
午前	ミニ健30	ミニ健30	ミニ健30	ミニ健30	バランス足腰元気 体カアップトレーニング	朝のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ
午後	みんなといきいき体操 腰痛予防改善	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 ミニ健30	みんなといきいき体操 肩こり予防改善 季節ヨガ	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 ミニ健30	みんなといきいき体操 フリートレーニング 自主卓球
夜間				エアロステップ			X
	23(月) 勤労感謝の日	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
午前	ミニ健30	ミニ健30	ミニ健30	ミニ健30	バランス足腰元気 体カアップトレーニング	朝のとらトレ体操教室	モーニングストレッチ
午後	みんなといきいき体操 腰痛予防改善 みんなの食と健口	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 ミニ健30	みんなといきいき体操 肩こり予防改善 季節ヨガ	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 ミニ健30	みんなといきいき体操 フリートレーニング 自主卓球
夜間				エアロステップ	肩・腰すっきりエクササイズ ゴルフのための身体づくり		X
	30(月)	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 20px; text-align: center;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">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> </div>  					
午前	ミニ健30						
午後	みんなといきいき体操 腰痛予防改善						
夜間							

※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】