



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: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 表記について (始)・・・初回 (終)・・・最終回 </div> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content; background-color: yellow;"> 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。 </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													
	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日) 山の日						
午前	健康トレーニング ミ二健30	健康トレーニング	健康トレーニング ミ二健30	ミ二健30	ミ二健30 体力アップ	朝のとらトレ体操教室 六蔵六腑ストレッチ	モーニングストレッチ						
午後	みんなといきいき体操 膝痛予防改善(終)	みんなといきいき体操 はじめてマシン(始)	みんなといきいき体操 頭とからだの健康教室	みんなといきいき体操 健康トレーニング 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 健康トレーニング	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									
	9(月) 振替休日	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)						
午前	健康トレーニング ミ二健30	健康トレーニング 脳活塾	健康トレーニング ミ二健30	ミ二健30	ミ二健30 体力アップ	朝のとらトレ体操教室 六蔵六腑ストレッチ	モーニングストレッチ						
午後	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 はじめてマシン 食と健口	みんなといきいき体操 頭とからだの健康教室	みんなといきいき体操 健康トレーニング 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 健康トレーニング	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								
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)						
午前	健康トレーニング ミ二健30	健康トレーニング	健康トレーニング ミ二健30	ミ二健30	ミ二健30 体力アップ	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	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 頭とからだの健康教室	みんなといきいき体操 健康トレーニング 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 健康トレーニング	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									
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)						
午前	健康トレーニング ミ二健30	健康トレーニング 脳活塾	健康トレーニング ミ二健30	ミ二健30	ミ二健30 体力アップ	朝のとらトレ体操教室 六蔵六腑ストレッチ	モーニングストレッチ						
午後	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 はじめてマシン 食と健口	みんなといきいき体操 頭とからだの健康教室	みんなといきいき体操 健康トレーニング 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 健康トレーニング	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								
	30(月)	31(火)	<div style="text-align: center;"> <h3 style="color: magenta;">みんなといきいき体操</h3> <p>毎日 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45</p> <p>(DVD放映のみ)</p> <p>2階トレーニングルーム 定員9名</p> <p>(12:45～2階トレーニングルームにて整理券配布)</p> </div>  										
午前	健康トレーニング ミ二健30	健康トレーニング 脳活塾											
午後	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 はじめてマシン											
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)【7月25日版】