



## 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;"> <p><b>部屋等の表記について</b></p> <p>(敬)・・・敬老室 (ト)・・・トレーニングルーム (B)・・・集会室B (始)・・・初回 (終)・・・最終回</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> </div>						1(日)	
午前								
午後								
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(敬)	ミ二健30(敬)	やわらかボール体操(敬) みんなといきいき体操(敬)	バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬) みんなといきいき体操(敬)	土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)		
午後	はじめてマシン(ト) 夏の女性ヨガ(敬)	ミ二健30(敬) フリーマシン(ト)		頭とからだの健康教室(B) はじめてマシン(ト)	ミ二健30(敬)	夏の男性ヨガ(敬) フリーマシン(ト)		
夜間							X	
	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(敬)	ミ二健30(敬)	やわらかボール体操(敬) みんなといきいき体操(敬)	バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬) みんなといきいき体操(敬)	土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)		
午後	はじめてマシン(ト) 夏の女性ヨガ(敬)	ミ二健30(敬) フリーマシン(ト)		頭とからだの健康教室(B) はじめてマシン(ト)	ミ二健30(敬)	フリーマシン(ト)		
夜間								
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	
午前	健康トレーニング(敬)	ミ二健30(敬)	やわらかボール体操(敬) みんなといきいき体操(敬)	バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬) みんなといきいき体操(敬)	土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)		
午後	はじめてマシン(ト)	ミ二健30(敬) フリーマシン(ト)		頭とからだの健康教室(B) はじめてマシン(ト)	ミ二健30(敬)	夏の男性ヨガ(敬) フリーマシン(ト)		
夜間							X	
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	
午前	健康トレーニング(敬)	ミ二健30(敬)	やわらかボール体操(敬) みんなといきいき体操(敬)	バランス足腰(敬) みんなといきいき体操(敬)	体力アップ(敬) みんなといきいき体操(敬)	土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)		
午後	はじめてマシン(ト) 夏の女性ヨガ(敬)	ミ二健30(敬) フリーマシン(ト)		頭とからだの健康教室(B) はじめてマシン(ト)	ミ二健30(敬)	夏の男性ヨガ(敬) フリーマシン(ト)		
夜間								
	30(月)	31(火)	<p style="text-align: center;"><b>土曜日体操教室</b></p> <p style="text-align: center;">毎週 土曜日 10:00~10:40</p> <p style="text-align: center;">1階敬老室 定員11名</p> <p style="text-align: center;">(9:40~1階敬老室にて参加者名簿に記載にて受付)</p> <p style="text-align: center;">自宅で行える簡単なトレーニングとストレッチを行います。</p> <p style="text-align: center;">※室内履きは必要ございません</p>				<p style="text-align: center;"><b>みんなといきいき体操</b></p> <p style="text-align: center;">毎週 水曜日・木曜日・金曜日・土曜日</p> <p style="text-align: center;">①11:30~11:45 ②12:00~12:15</p> <p style="text-align: center;">(DVD放映のみ)</p> <p style="text-align: center;">1階敬老室 定員12名</p> <p style="text-align: center;">(開始時刻の15分前から1階敬老室にて整理券配布)</p> <p style="text-align: center;">※室内履きは必要ございません</p>	
午前	健康トレーニング(敬)	ミ二健30(敬)						
午後	はじめてマシン(ト) 夏の女性ヨガ(敬)	ミ二健30(敬) フリーマシン(ト)						
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:三田いきいきプラザ(TEL:03-3452-9421)【7月25日版】