



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
	部屋等の表記について (敬)・・・敬老室 (ト)・・・トレーニングルーム (B)・・・集会室B (C)・・・集会室C (始)・・・初回 (終)・・・最終回				1(金) 体力アップ(敬) みんなといきいき体操(敬)	2(土) 健康トレーニング(C)(始) 土曜日体操教室(敬) みんなといきいき体操(敬)	3(日)
午前							
午後							
夜間							
	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
午前	健康トレーニング(敬)(始)	ミ二健30(敬)(始)	膝痛予防改善(敬) みんなといきいき体操(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)	健康トレーニング(C) 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) 秋の女性ヨガ(敬)(始)	ミ二健30(敬)(始) フリーマシン(ト)		頭とからだの健康教室(B)(始) はじめてマシン(ト)	ミ二健30(敬)(始)	フリーマシン(ト)	
夜間							
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
午前		ミ二健30(敬)	膝痛予防改善(敬) みんなといきいき体操(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)	健康トレーニング(C) 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) 秋の女性ヨガ(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)	秋の男性ヨガ(敬) フリーマシン(ト)	
夜間							
	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
午前	健康トレーニング(敬)	ミ二健30(敬)	膝痛予防改善(敬) みんなといきいき体操(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)	健康トレーニング(C) 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) 秋の女性ヨガ(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)	秋の男性ヨガ(敬) フリーマシン(ト)	
夜間							
	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
午前	健康トレーニング(敬)	ミ二健30(敬)	膝痛予防改善(敬) みんなといきいき体操(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)	健康トレーニング(C) 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)(終) 秋の女性ヨガ(敬)	ミ二健30(敬) フリーマシン(ト)		頭とからだの健康教室(B)	ミ二健30(敬)	秋の男性ヨガ(敬) フリーマシン(ト)	
夜間							



土曜日体操教室

毎週 土曜日 10:00～10:40

1階敬老室 定員11名

(9:40～1階敬老室にて参加者名簿に記載にて受付)

自宅から出来る簡単なトレーニングとストレッチを行います。

※室内履きは必要ございません

みんなといきいき体操

毎週 水曜日・木曜日・金曜日

①11:30～11:45 ②12:00～12:15

毎週土曜日

①11:00～11:15 ②11:30～11:45

(DVD放映のみ)

1階敬老室 定員12名

※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)【9月25日版】