

URL:http://shiba-ikiiki.com/ QRコードを読み込んでいただくと 芝地区いきいきブラザの ホームページをご覧いただけます。

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。 金 ± 日 2(土) 1(金) 3(日) 朝のとらトレ体操教室 午前 体力アップ モーニングストレッチ 六臓六腑ストレッチ みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 午後 フリートレーニング はじめてマシン 自主卓球 夜間 9(土) 4(月) 5(火) 6(水) 7(木) 8(金) 10(日) 健康トレーニング(始) 健康トレーニング(始) ミニ健30(始) 朝のとらトレ体操教室 午前 健康トレーニング(始) ミ二健30(始) モーニングストレッチ 三一健30(始) ミ二健30(始) 体力アップ 六臓六腑ストレッチ みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 午後 みんなといきいき体操 頭とからだの健康教室(始) 健康トレーニング(始) フリートレーニング はじめてマシン はじめてマシン 健康トレーニング(始) 腰痛予防改善 季節ヨガ 自主卓球 肩・腰すっきりエクササイズ 夜間 エアロステップ ゴルフのための身体づくり 11(月) 12(火) 13(水) 14(木) 15(金) 16(土) 17(日) 健康トレーニング 健康トレーニング 健康トレーニング 三一健30 朝のとらトレ体操教室 モーニングストレッチ 三二健30 午前 ミ二健30 脳活塾 体力アップ 六臓六腑ストレッチ 三二健30 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 午後 みんなといきいき体操 頭とからだの健康教室 健康トレーニング フリートレーニング はじめてマシン はじめてマシン 健康トレーニング 自主卓球 腰痛予防改善 季節ヨガ エアロステップ 夜間 18(月) 19(火) 20(水) 21(木) 22(金) 23(土) 24(日) 健康トレーニング 健康トレーニング 三二健30 朝のとらトレ体操教室 午前 健康トレーニング 三二健30 モーニングストレッチ 三二健30 三二健30 体力アップ 六臓六腑ストレッチ みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんかといきいき体操 みんなといきいき体操 頭とからだの健康教室 健康トレーニング フリートレーニング 午後 健康トレーニング はじめてマシン はじめてマシン(終) 自主卓球 腰痛予防改善 季節ヨガ 肩・腰すっきりエクササイズ 夜間 エアロステップ ゴルフのための身体づくり 25(月) 26(火) 27(水) 28(木) 29(金) 30(土) 31(日) 健康トレーニング 健康トレーニング 健康トレーニング 三二健30 朝のとらトレ体操教室 午前 三二健30 モーニングストレッチ 六臓六腑ストレッチ 三一健30 脳活熟 三一健30 体力アップ(終) みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 みんなといきいき体操 午後 みんなといきいき体操 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 フリートレーニング 健康トレーニング 健康トレーニング 腰痛予防改善 自主卓球 季節ヨガ 夜間 エアロステップ

表記について

(始)・・・初回

(終)・・・最終回

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。

みんなといきいき体操

毎日 ①13:00~13:15

②13:30~13:45



(DVD放映のみ)

2階トレーニングルーム 定員9名

(12:45~2階トレーニングルームにて整理券配布)