



## 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
					<b>1(金)</b>	<b>2(土)</b>	<b>3(日)</b>
午前					体力アップ	朝のとらトレ体操教室 六臓六腑ストレッチ	モーニングストレッチ
午後					みんなといきいき体操 はじめてマシン	みんなといきいき体操	みんなといきいき体操 フリーストレーニング 自主卓球
夜間							
	<b>4(月)</b>	<b>5(火)</b>	<b>6(水)</b>	<b>7(木)</b>	<b>8(金)</b>	<b>9(土)</b>	<b>10(日)</b>
午前	健康トレーニング(始) ミ二健30(始)	健康トレーニング(始)	健康トレーニング(始) ミ二健30(始)	ミ二健30(始)	ミ二健30(始) 体力アップ	朝のとらトレ体操教室 六臓六腑ストレッチ	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	みんなといきいき体操 頭とからだの健康教室(始) 腰痛予防改善	みんなといきいき体操 健康トレーニング(始) 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(始)	みんなといきいき体操 フリーストレーニング 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		
	<b>11(月)</b>	<b>12(火)</b>	<b>13(水)</b>	<b>14(木)</b>	<b>15(金)</b>	<b>16(土)</b>	<b>17(日)</b>
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 六臓六腑ストレッチ	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	みんなといきいき体操 頭とからだの健康教室 腰痛予防改善	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 フリーストレーニング 自主卓球
夜間				エアロステップ			
	<b>18(月)</b>	<b>19(火)</b>	<b>20(水)</b>	<b>21(木)</b>	<b>22(金)</b>	<b>23(土)</b>	<b>24(日)</b>
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 六臓六腑ストレッチ	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	みんなといきいき体操 頭とからだの健康教室 腰痛予防改善	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(終)	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 フリーストレーニング 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		
	<b>25(月)</b>	<b>26(火)</b>	<b>27(水)</b>	<b>28(木)</b>	<b>29(金)</b>	<b>30(土)</b>	<b>31(日)</b>
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(終)	朝のとらトレ体操教室 六臓六腑ストレッチ	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	みんなといきいき体操 頭とからだの健康教室 腰痛予防改善	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	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 フリーストレーニング 自主卓球
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)