

### カレンダーの見方

- : 午前の教室 (始): 初回 黒字: 申し込みが必要
- : 午後の教室 (終): 最終回 青字: 申し込み不要
- : 夜間の教室

### みんなといきいき体操

1階敬老室/2階集会所B DVD放映のみ 定員12名  
 ※土曜日のみ2階集会所Bにて実施いたします。  
 【毎週水、木、金】①11:30～11:45 ②12:00～12:15  
 【毎週土】①11:00～11:15 ②11:30～11:45  
 (開始15分前に会場にて整理券配布)

### ●いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で  
 1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。  
 スタンプが満タんで、カフェサービス券としてご利用いただけます。  
 ※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。



1  
日



2 月	9:30～ 健康トレーニング月曜日A	3 火		4 水		5 木		6 金	10:00～ 健康トレーニング金曜日	7 土	10:00～ 土曜日体操教室	8 日	
	11:00～ 健康トレーニング月曜日B								13:30～ ミニ健30金曜日A①		11:00～ マシントレーニング入門		
9 月	14:00～ はじめてマシン	10 火		11 水		12 木		13 金	14:00～ はじめてマシン	14 土	11:00～ マシントレーニング入門	15 日	
	16:00～ 春の女性ヨガ								14:30～ ミニ健30金曜日A②		13:00～ 健康トレーニング火曜日A		
16 月	9:30～ 健康トレーニング月曜日A	17 火		18 水		19 木		20 金	10:00～ 健康トレーニング金曜日	21 土	10:00～ 土曜日体操教室	22 日	
	11:00～ 健康トレーニング月曜日B								13:30～ ミニ健30金曜日A①		11:00～ マシントレーニング入門		
23 月	14:00～ はじめてマシン	24 火		25 水		26 木		27 金	14:00～ はじめてマシン	28 土	11:00～ マシントレーニング入門	29 日	
	16:00～ 春の女性ヨガ								14:30～ ミニ健30金曜日A②		13:00～ 健康トレーニング火曜日B		
30 月	9:30～ 健康トレーニング月曜日A	31 火		31 火		31 火		31 火	10:00～ 健康トレーニング金曜日	31 火	10:00～ 土曜日体操教室	31 火	
	11:00～ 健康トレーニング月曜日B								13:30～ ミニ健30金曜日A①		11:00～ マシントレーニング入門		
30 月	14:00～ はじめてマシン	31 火		31 火		31 火		31 火	14:00～ はじめてマシン	31 火	11:00～ マシントレーニング入門	31 火	
	16:00～ 春の女性ヨガ								14:30～ ミニ健30金曜日A②		13:00～ 健康トレーニング火曜日B		



### 土曜日体操教室

2階集会所B 定員11名 ※当日参加制  
 (9:45～2階集会所Bにて参加者名簿に記載にて受付)  
 自宅のできる簡単なトレーニングストレッチを行います。(室内履き不)

### フリーマシントレーニング

1階トレーニングルーム 各4名 ※当日参加制  
 ①13:15～13:45 ②14:00～14:30  
 ③14:45～15:15 ④15:30～16:00  
 (開始10分前に1階トレーニングルームにて参加者名簿に記載にて受付)  
 ※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。