

神明トレーニングだより6月号

港区立神明いきいきプラザ

【指定管理者】百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)

日曜日 9:00～17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方

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

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|--|--|
| <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>1 13:30～健康トレーニング</p> <p>14:00～みんなで脳トレ</p> <p>水 15:00～ミニ健30</p> <p>16:00～ミニ健30</p> <p>18:30～リズムEX60</p> | | <p>10:00～腰痛予防改善</p> <p>2 14:00～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>木 </p> | | <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>3 10:30～かんたんリズムエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30～頭とからだの健康教室A</p> <p>金 15:00～頭とからだの健康教室B</p> | | <p>10:00～ミニ健30</p> <p>4 11:00～ミニ健30</p> <p>14:00～ズンバゴールド</p> <p>土 15:30～ズンバゴールド</p> <p>16:40～ストレッチ</p> | | <p>5 </p> | | | | | |
| <p>10:00～ミニ健30(終)</p> <p>6 11:00～ミニ健30(終)</p> <p>13:30～健康トレーニング</p> <p>月 14:00～はじめてのマシントレーニング</p> | | <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>7 10:00～動きやすいからだづくり</p> <p>13:30～バランストレーニング足腰</p> <p>火 14:00～マシントレーニング入門(始)</p> <p>15:00～健康トレーニング</p> <p>18:30～ゆるめて・鍛えて スッキリbody♪(始)</p> | | <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>8 13:30～健康トレーニング</p> <p>14:00～みんなで脳トレ</p> <p>水 15:00～ミニ健30</p> <p>16:00～ミニ健30</p> <p>18:30～リズムEX60</p> | | <p>10:00～腰痛予防改善</p> <p>9 14:00～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>木</p> | | <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>10 10:30～かんたんリズムエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30～頭とからだの健康教室A</p> <p>金 14:00～マシントレーニング入門</p> <p>15:00～頭とからだの健康教室B</p> | | <p>10:00～ミニ健30(終)</p> <p>11 11:00～ミニ健30(終)</p> <p></p> <p>土</p> | | <p>10:30～朝トレ</p> <p>12 </p> <p>日</p> | |
| <p>13:30～健康トレーニング</p> <p>13 14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p></p> <p>月</p> | | <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>14 10:00～動きやすいからだづくり</p> <p>13:30～バランストレーニング足腰</p> <p>14:00～マシントレーニング入門</p> <p>15:00～健康トレーニング</p> <p>16:00～ゴルフピラティス</p> <p>18:30～ゆるめて・鍛えて スッキリbody♪</p> | | <p>14:00～みんなで脳トレ</p> <p>15 15:00～ミニ健30(終)</p> <p>16:00～ミニ健30(終)</p> <p>18:30～リズムEX60</p> <p></p> <p>水</p> | | <p>10:00～腰痛予防改善</p> <p>16 14:00～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>木</p> | | <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>17 10:30～かんたんリズムエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30～頭とからだの健康教室A</p> <p>金 14:00～マシントレーニング入門</p> <p>15:00～頭とからだの健康教室B</p> | | <p>14:00～ズンバゴールド</p> <p>18 15:30～ズンバゴールド</p> <p>16:40～ストレッチ</p> <p>土</p> | | <p>19 トレーニングルーム無料開放日</p> <p>10:30～朝トレ</p> <p>日</p> | |
| <p>13:30～健康トレーニング</p> <p>20 14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>月</p> | | <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>21 10:00～動きやすいからだづくり</p> <p>13:30～バランストレーニング足腰</p> <p>14:00～マシントレーニング入門</p> <p>15:00～健康トレーニング</p> <p>18:30～ゆるめて・鍛えて スッキリbody♪</p> | | <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>22 13:30～健康トレーニング</p> <p>14:00～みんなで脳トレ</p> <p>水 18:30～リズムEX60</p> | | <p>10:00～腰痛予防改善</p> <p>23 14:00～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>木</p> | | <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>24 10:30～かんたんリズムエアロ&ストレッチ(終)</p> <p>13:30～頭とからだの健康教室A</p> <p>金 14:00～マシントレーニング入門</p> <p>15:00～頭とからだの健康教室B</p> | | <p>14:00～ズンバゴールド</p> <p>25 15:30～ズンバゴールド</p> <p>16:40～ストレッチ</p> <p>土</p> | | <p>10:30～朝トレ</p> <p>26 </p> <p>日</p> | |
| <p>13:30～健康トレーニング</p> <p>27 14:00～はじめてのマシントレーニング(終)</p> <p></p> <p>月</p> | | <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>28 10:00～動きやすいからだづくり(終)</p> <p>13:30～バランストレーニング足腰</p> <p>14:00～マシントレーニング入門</p> <p>15:00～健康トレーニング</p> <p>16:00～ゴルフピラティス</p> <p>18:30～ゆるめて・鍛えて スッキリbody♪</p> | | <p>10:00～健康トレーニング</p> <p>29 13:30～健康トレーニング</p> <p>14:00～みんなで脳トレ</p> <p>水</p> | | <p>10:00～腰痛予防改善(終)</p> <p>30 14:00～健康トレーニング</p> <p></p> <p>木</p> | | <p> 申し込み不要の教室は、各教室開始10分前より、4階トレーニングルームにて整理券を配布いたします。</p> | | | | | |

みんなといきいき体操

月、水、金、土 13:00～13:30 (DVD放映+オリジナル体操)
 火、木 13:00～13:30 (DVD放映+練功十八法)
 場所: 4階トレーニングルーム 定員: 14名
 ※12:50～4階トレーニングルームにて整理券を配布いたします

●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
 スタンプが満タンで、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



トレーニングルーム無料開放日

区民の方は毎月第3日曜日にトレーニングルームを

