

# 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

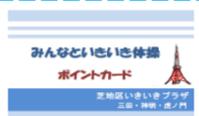
<p>10:00～健康トレーニング</p> <p><b>1</b> 13:30～健康トレーニング</p> <p>14:00～<b>みんなで脳トレ</b></p> <p><b>水</b> 15:00～ミニ健30</p> <p>16:00～ミニ健30</p> <p>18:30～<b>リズムEX60</b></p>		<p>10:00～腰痛予防改善</p> <p><b>2</b> 14:00～健康トレーニング</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p><b>木</b> </p>		<p>10:00～健康トレーニング</p> <p><b>3</b> 10:30～<b>かんたんリズムエアロ&amp;ストレッチ</b></p> <p>13:30～頭とからだの健康教室A</p> <p><b>金</b> 15:00～頭とからだの健康教室B</p>		<p>10:00～ミニ健30</p> <p><b>4</b> 11:00～ミニ健30</p> <p>14:00～<b>ズンバゴールド</b></p> <p><b>土</b> 15:30～<b>ズンバゴールド</b></p> <p>16:40～<b>ストレッチ</b></p>		<p><b>5</b> </p> <p>臨時休館日</p>					
<p>10:00～ミニ健30(終)</p> <p><b>6</b> 11:00～ミニ健30(終)</p> <p>13:30～健康トレーニング</p> <p><b>月</b> 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><b>7</b> 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><b>火</b> 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><b>8</b> 13:30～健康トレーニング</p> <p>14:00～<b>みんなで脳トレ</b></p> <p><b>水</b> 15:00～ミニ健30</p> <p>16:00～ミニ健30</p> <p>18:30～<b>リズムEX60</b></p>		<p>10:00～腰痛予防改善</p> <p><b>9</b> 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><b>木</b></p>		<p>10:00～健康トレーニング</p> <p><b>10</b> 10:30～<b>かんたんリズムエアロ&amp;ストレッチ</b></p> <p>13:30～頭とからだの健康教室A</p> <p><b>金</b> 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><b>11</b> 11:00～ミニ健30(終)</p> <p></p> <p><b>土</b></p>		<p>10:30～<b>朝トレ</b></p> <p><b>12</b> </p> <p><b>日</b></p>	
<p>13:30～健康トレーニング</p> <p><b>13</b> 14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p></p> <p><b>月</b></p>		<p>10:00～健康トレーニング</p> <p><b>14</b> 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～<b>ゴルフピラティス</b></p> <p>18:30～ゆるめて・鍛えて スッキリbody♪</p>		<p>14:00～<b>みんなで脳トレ</b></p> <p><b>15</b> 15:00～ミニ健30(終)</p> <p>16:00～ミニ健30(終)</p> <p>18:30～<b>リズムEX60</b></p> <p></p> <p><b>水</b></p>		<p>10:00～腰痛予防改善</p> <p><b>16</b> 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><b>木</b></p>		<p>10:00～健康トレーニング</p> <p><b>17</b> 10:30～<b>かんたんリズムエアロ&amp;ストレッチ</b></p> <p>13:30～頭とからだの健康教室A</p> <p><b>金</b> 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～<b>ズンバゴールド</b></p> <p><b>18</b> 15:30～<b>ズンバゴールド</b></p> <p>16:40～<b>ストレッチ</b></p> <p><b>土</b></p>		<p><b>19</b> </p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p> <p>10:30～<b>朝トレ</b></p> <p><b>日</b></p>	
<p>13:30～健康トレーニング</p> <p><b>20</b> 14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p><b>月</b></p>		<p>10:00～健康トレーニング</p> <p><b>21</b> 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><b>22</b> 13:30～健康トレーニング</p> <p>14:00～<b>みんなで脳トレ</b></p> <p>18:30～<b>リズムEX60</b></p> <p><b>水</b></p>		<p>10:00～腰痛予防改善</p> <p><b>23</b> 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><b>木</b></p>		<p>10:00～健康トレーニング</p> <p><b>24</b> 10:30～<b>かんたんリズムエアロ&amp;ストレッチ(終)</b></p> <p>13:30～頭とからだの健康教室A</p> <p><b>金</b> 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～<b>ズンバゴールド</b></p> <p><b>25</b> 15:30～<b>ズンバゴールド</b></p> <p>16:40～<b>ストレッチ</b></p> <p><b>土</b></p>		<p>10:30～<b>朝トレ</b></p> <p><b>26</b> </p> <p><b>日</b></p>	
<p>13:30～健康トレーニング</p> <p><b>27</b> 14:00～はじめてのマシントレーニング(終)</p> <p></p> <p><b>月</b></p>		<p>10:00～健康トレーニング</p> <p><b>28</b> 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～<b>ゴルフピラティス</b></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><b>29</b> 13:30～健康トレーニング</p> <p>14:00～<b>みんなで脳トレ</b></p> <p><b>水</b></p>		<p>10:00～腰痛予防改善(終)</p> <p><b>30</b> 14:00～健康トレーニング</p> <p></p> <p><b>木</b></p>		<p></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

