

カレンダーの見方

：午前の教室

：午後の教室

：夜間の教室

(始)

：初回

(終)

：最終回

黒字

：申し込みが必要

青字

：申し込み不要



10:00～朝のとらトレ体操

10:30～朝活サーキット&ストレッチ

14:00～フリースレーニング

15:00～自主卓球

1

土

3

月

9:15～健康トレーニング(始)

10:45～ミニ健30①(始)

11:45～ミニ健30②(始)

4

火

9:15～健康トレーニング①(始)

11:00～健康トレーニング②(始)

14:00～はじめてマシン

5

水

9:15～健康トレーニング(始)

10:45～ミニ健30①(始)

11:45～ミニ健30②(始)

14:00～頭とからだ

6

木

10:00～健康トレーニング①(始)

14:00～健康トレーニング②(始)

15:45～秋のゆったりヨガA(始)

16:45～秋のゆったりヨガB(始)

7

金

9:15～ミニ健30①(始)

10:15～ミニ健30②(始)

11:15～体力アップ

14:00～はじめてマシン

8

土

10:00～朝のとらトレ体操

14:00～ミニ健30①(始)

15:00～ミニ健30②(始)

9

日

10:30～朝活サーキット&ストレッチ

14:00～フリースレーニング

15:00～自主卓球

10

月

9:15～健康トレーニング

10:45～ミニ健30①

11:45～ミニ健30②

11

火

9:15～健康トレーニング①

11:00～健康トレーニング②

14:00～はじめてマシン

12

水

9:15～健康トレーニング

10:45～ミニ健30①

11:45～ミニ健30②

14:00～頭とからだ

13

木

10:00～健康トレーニング①

14:00～健康トレーニング②

15:45～秋のゆったりヨガC(始)

16:45～秋のゆったりヨガD(始)

18:30～エアロステップ

14

金

9:15～ミニ健30①

10:15～ミニ健30②

11:15～体力アップ

14:00～はじめてマシン

17:30～肩腰すっきりエクササイズ

18:30～ゴルフのための身体づくり

15

土

10:00～朝のとらトレ体操

14:00～ミニ健30①

15:00～ミニ健30②

16

日

トレーニングルーム無料開放日

10:30～朝活サーキット&ストレッチ

14:00～フリースレーニング

15:00～自主卓球

17

月

9:15～健康トレーニング

10:45～ミニ健30①

11:45～ミニ健30②

18

火

9:15～健康トレーニング①

11:00～健康トレーニング②

14:00～はじめてマシン

19

水

9:15～健康トレーニング

10:45～ミニ健30①

11:45～ミニ健30②

14:00～頭とからだ

20

木

10:00～健康トレーニング①

14:00～健康トレーニング②

15:45～秋のゆったりヨガA

16:45～秋のゆったりヨガB

18:30～エアロステップ

21

金

9:15～ミニ健30①

10:15～ミニ健30②

11:15～体力アップ

14:00～はじめてマシン(終)

22

土

10:30～朝のとらトレ体操

14:00～ミニ健30①

15:00～ミニ健30②

23

日

10:30～朝活サーキット&ストレッチ

14:00～フリースレーニング

15:00～自主卓球

24

月

9:15～健康トレーニング

10:45～ミニ健30①

11:45～ミニ健30②

25

火

9:15～健康トレーニング①

11:00～健康トレーニング②

26

水

9:15～健康トレーニング

10:45～ミニ健30①

11:45～ミニ健30②

14:00～頭とからだ

27

木

10:00～健康トレーニング①

14:00～健康トレーニング②

15:45～秋のゆったりヨガC

16:45～秋のゆったりヨガD

18:30～エアロステップ

28

金

9:15～ミニ健30①

10:15～ミニ健30②

11:15～体力アップ

17:30～肩腰すっきりエクササイズ

18:30～ゴルフのための身体づくり

29

土

10:00～朝のとらトレ体操

14:00～ミニ健30①

15:00～ミニ健30②

30

日

10:30～朝活サーキット&ストレッチ

14:00～フリースレーニング

15:00～自主卓球

31

月

9:15～健康トレーニング

10:45～ミニ健30①

11:45～ミニ健30②

みんなといきいき体操

月～金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)
土・日 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 (DVD放映のみ)
場所：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①②両方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
無料でご利用いただけます。