

神明トレーニングだより10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

現在、感染対策として、参加者同士の距離を1m空けてレッスンを
行っております。また、申し込み不要の教室につきましては、
4階トレーニングルームにて整理券を開始10分前より配布しております。



1 土	14:00～ズンバゴールド 15:30～ズンバゴールド 16:40～ストレッチ 	2 日	10:30～朝トレ										
3 月	10:00～ミニ健30(始) 11:00～ミニ健30(始) 13:30～健康トレーニング(始) 14:00～はじめてのマシントレーニング 	4 火	10:00～健康トレーニング(始) 10:00～体力アップトレーニング 14:00～マシントレーニング入門(始) 15:00～健康トレーニング(始) 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	5 水	10:00～健康トレーニング(始) 13:30～健康トレーニング(始) 14:00～みんなで脳トレ 15:00～ミニ健30(始) 16:00～ミニ健30(始) 18:30～リズム&ストレッチ	6 木	10:00～膝痛予防改善 14:00～健康トレーニング(始) 14:00～はじめてのマシントレーニング 	7 金	10:00～健康トレーニング(始) 13:30～頭とからだの健康教室A 14:00～マシントレーニング入門 15:00～頭とからだの健康教室B	8 土	10:00～ミニ健30(始) 11:00～ミニ健30(始)	9 日	10:30～朝トレ
10 月	10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 13:30～健康トレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング 	11 火	10:00～健康トレーニング 10:00～体力アップトレーニング 14:00～マシントレーニング入門 15:00～健康トレーニング 16:00～ゴルフピラティス 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	12 水	10:00～健康トレーニング 13:30～健康トレーニング 14:00～みんなで脳トレ 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30 18:30～リズム&ストレッチ	13 木	10:00～膝痛予防改善 14:00～健康トレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング	14 金	10:00～健康トレーニング 13:30～頭とからだの健康教室A 14:00～マシントレーニング入門 15:00～頭とからだの健康教室B	15 土	10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 14:00～ズンバゴールド 15:30～ズンバゴールド 16:40～ストレッチ	16 日	トレーニングルーム無料開放日 10:30～朝トレ
17 月	10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 13:30～健康トレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング	18 火	10:00～健康トレーニング 10:00～体力アップトレーニング(終) 14:00～マシントレーニング入門 15:00～健康トレーニング 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	19 水	10:00～健康トレーニング 13:30～健康トレーニング 14:00～みんなで脳トレ 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30 18:30～リズム&ストレッチ	20 木	10:00～膝痛予防改善(終) 14:00～健康トレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング	21 金	10:00～健康トレーニング 13:30～頭とからだの健康教室A 14:00～マシントレーニング入門 15:00～頭とからだの健康教室B	22 土	10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 14:00～ズンバゴールド 15:30～ズンバゴールド 16:40～ストレッチ	23 日	10:30～朝トレ
24 月	10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 13:30～健康トレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング	25 火	10:00～健康トレーニング 14:00～マシントレーニング入門 15:00～健康トレーニング 16:00～ゴルフピラティス 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	26 水	10:00～健康トレーニング 13:30～健康トレーニング 14:00～みんなで脳トレ 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30 18:30～リズム&ストレッチ	27 木	14:00～健康トレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング(終) 	28 金	10:00～健康トレーニング 13:30～頭とからだの健康教室A 14:00～マシントレーニング入門 15:00～頭とからだの健康教室B	29 土	10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 14:00～ズンバゴールド 15:30～ズンバゴールド 16:40～ストレッチ	30 日	10:30～朝トレ
31 月	10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30 13:30～健康トレーニング 	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">みんなといきいき体操</p> <p>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</p> </div> <div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">●いきいき体操ポイントカードについて</p> <p>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</p> </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">トレーニングルーム無料開放日</p> <p>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。</p> </div>											

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【9月25日版】