

# 謹賀新年



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

**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。

**1 日**

**元日**

**休館日**

**2 月**

**お正月**

**3 火**

**4 水**

- 9:15~ 健康トレーニング
- 10:45~ ミニ健30① (始)
- 11:45~ ミニ健30② (始)
- 14:00~ 頭とからだ (始)
- 15:30~ 腰痛予防改善 (始)

**5 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~ 冬のぽかぽかヨガA (始)
- 16:45~ 冬のゆったりヨガB (始)
- 18:30~ エアロステップ

**6 金**

- 9:15~ ミニ健30① (始)
- 10:15~ ミニ健30② (始)
- 11:15~ 生活動作向上トレ
- 14:00~ はじめてマシン
- 15:30~ マシン入門

**7 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)

**8 日**

- 10:15~ 朝活サーキット&ストレッチ
- 14:00~ フリートレーニング
- 15:00~ 自主卓球

**12/28~1/3休館日**

**9 月**

- 9:15~ 健康トレーニング
- 10:45~ ミニ健30① (始)
- 11:45~ ミニ健30② (始)
- 15:30~ マシン入門 (始)

**10 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

**11 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
- 15:30~ 腰痛予防改善

**12 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~ 冬のぽかぽかヨガC (始)
- 16:45~ 冬のゆったりヨガD (始)
- 18:30~ エアロステップ

**13 金**

- 9:15~ ミニ健30①
- 10:15~ ミニ健30②
- 11:15~ 生活動作向上トレ
- 14:00~ はじめてマシン
- 15:30~ マシン入門
- 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

**14 土**

- 10:00~ 朝のとらトレ体操
- 14:00~ ミニ健30①
- 15:00~ ミニ健30②

**15 日**

トレーニングルーム無料開放日

- 10:15~ 朝活サーキット&ストレッチ
- 14:00~ フリートレーニング
- 15:00~ 自主卓球

**16 月**

- 9:15~ 健康トレーニング
- 10:45~ ミニ健30①
- 11:45~ ミニ健30②
- 14:15~ スローエアロビック
- 15:30~ マシン入門

**17 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

**18 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
- 15:30~ 腰痛予防改善

**19 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~ 冬のぽかぽかヨガA
- 16:45~ 冬のゆったりヨガB
- 18:30~ エアロステップ

**20 金**

- 9:15~ ミニ健30①
- 10:15~ ミニ健30②
- 11:15~ 生活動作向上トレ
- 14:00~ はじめてマシン
- 15:30~ マシン入門

**21 土**

- 10:00~ 朝のとらトレ体操
- 14:00~ ミニ健30①
- 15:00~ ミニ健30②

**22 日**

- 10:15~ 朝活サーキット&ストレッチ
- 14:00~ フリートレーニング
- 15:00~ 自主卓球

**23 月**

- 9:15~ 健康トレーニング
- 10:45~ ミニ健30①
- 11:45~ ミニ健30②
- 14:15~ スローエアロビック
- 15:30~ マシン入門

**24 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

**25 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
- 15:30~ 腰痛予防改善

**26 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~ 冬のぽかぽかヨガC
- 16:45~ 冬のゆったりヨガD
- 18:30~ エアロステップ

**27 金**

- 9:15~ ミニ健30①
- 10:15~ ミニ健30②
- 11:15~ 生活動作向上トレ
- 14:00~ はじめてマシン
- 15:30~ マシン入門
- 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

**28 土**

- 10:00~ 朝のとらトレ体操
- 14:00~ ミニ健30①
- 15:00~ ミニ健30②

**29 日**

- 10:15~ 朝活サーキット&ストレッチ
- 14:00~ フリートレーニング
- 15:00~ 自主卓球

**30 月**

- 9:15~ 健康トレーニング
- 10:45~ ミニ健30①
- 11:45~ ミニ健30②
- 14:15~ スローエアロビック
- 15:30~ マシン入門

**31 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

**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。  
 ※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。  
 ※1月4日(水)よりスタンプ満タンから6か月が有効期限となります。  
 期限が記載されていないカードは令和5年6月30日(金)までが有効期限です。

