

虎ノ門トレーニングだより2月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

【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 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

9:15～ 健康トレーニング

1 10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

水 14:00～ 頭とからだ

15:30～ 腰痛予防改善

10:00～ 健康トレーニング①

2 14:00～ 健康トレーニング②

15:45～ 冬のぼかぼかヨガA

木 16:45～ 冬のゆったりヨガB

18:30～ エアロステップ

9:15～ ミニ健30①

3 10:15～ ミニ健30②

11:15～ 生活動作向上トレ

金 14:00～ はじめてマシン

15:30～ マシン入門



10:00～ 朝のとらトレ体操

4 14:00～ ミニ健30①

15:00～ ミニ健30②

土

10:15～ 朝活サーキット&ストレッチ

5 14:00～ フリートレーニング

15:00～ 自主卓球

日

9:15～ 健康トレーニング

6 10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

月 14:15～ スローエアロビック

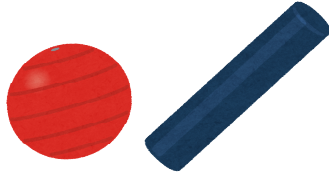
15:30～ マシン入門

9:15～ 健康トレーニング①

7 11:00～ 健康トレーニング②

14:00～ はじめてマシン

火



9:15～ 健康トレーニング

8 10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

水 14:00～ 頭とからだ

15:30～ 腰痛予防改善

10:00～ 健康トレーニング①

9 14:00～ 健康トレーニング②

15:45～ 冬のぼかぼかヨガC

木 16:45～ 冬のゆったりヨガD

18:30～ エアロステップ



9:15～ ミニ健30①

10 10:15～ ミニ健30②

11:15～ 生活動作向上トレ

金 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

10:00～ 朝のとらトレ体操

11 14:00～ ミニ健30①

15:00～ ミニ健30②

土

10:15～ 朝活サーキット&ストレッチ

12 14:00～ フリートレーニング

15:00～ 自主卓球

日



9:15～ 健康トレーニング

13 10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

月 14:15～ スローエアロビック(終)

15:30～ マシン入門

9:15～ 健康トレーニング①

14 11:00～ 健康トレーニング②

14:00～ はじめてマシン

火



9:15～ 健康トレーニング

15 10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

水 14:00～ 頭とからだ

15:30～ 腰痛予防改善

10:00～ 健康トレーニング①

16 14:00～ 健康トレーニング②

15:45～ 冬のぼかぼかヨガA

木 16:45～ 冬のゆったりヨガB

18:30～ エアロステップ

9:15～ ミニ健30①

17 10:15～ ミニ健30②

11:15～ 生活動作向上トレ

金 14:00～ はじめてマシン

15:30～ マシン入門

10:00～ 朝のとらトレ体操

18 14:00～ ミニ健30①

15:00～ ミニ健30②

土



トレーニングルーム無料開放日

19 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

日

9:15～ 健康トレーニング (終)

20 10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

月 15:30～ マシン入門



9:15～ 健康トレーニング① (終)

21 11:00～ 健康トレーニング② (終)

14:00～ はじめてマシン

火

9:15～ 健康トレーニング (終)

22 10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

水 14:00～ 頭とからだ

15:30～ 腰痛予防改善

10:00～ 健康トレーニング① (終)

23 14:00～ 健康トレーニング② (終)

15:45～ 冬のぼかぼかヨガC

木 16:45～ 冬のゆったりヨガD



9:15～ ミニ健30①

24 10:15～ ミニ健30②

14:00～ はじめてマシン

金 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

10:00～ 朝のとらトレ体操

25 14:00～ ミニ健30①

15:00～ ミニ健30②

土

10:15～ 朝活サーキット&ストレッチ

26 14:00～ フリートレーニング

15:00～ 自主卓球

日



10:45～ ミニ健30①

27 11:45～ ミニ健30②

月

14:00～ はじめてマシン (終)

28

火



東西



分節



南北

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。

※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。



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。