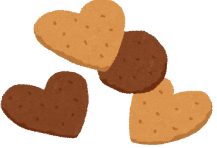


カレンダーの見方 : 午前の教室 (始) : 初回 黒字 : 申し込みが必要 : 午後の教室 (終) : 最終回 青字 : 申し込み不要 : 夜間の教室		1 水 9:30～ 体力アップトレーニング 10:00～ 膝痛予防改善教室 11:00～ マシントレーニング入門	2 木 	3 金 10:00～ 健康トレーニング金曜日 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:00～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	4 土 10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ マシントレーニング入門(終) 13:00～ 頭とからだの健康教室 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 冬の男性ヨガ	5 日 
6 月 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 14:00～ はじめてマシン 15:00～ 冬の女性ヨガ	7 火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	8 水 9:30～ 体力アップトレーニング 10:00～ 膝痛予防改善教室	9 木 	10 金 10:00～ 健康トレーニング金曜日 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:00～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	11 土 	12 日 
13 月 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 14:00～ はじめてマシン 15:00～ 冬の女性ヨガ	14 火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	15 水 9:30～ 体力アップトレーニング 10:00～ 膝痛予防改善教室	16 木 	17 金 10:00～ 健康トレーニング金曜日 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:00～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	18 土 10:00～ 土曜日体操教室 13:00～ 頭とからだの健康教室 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 冬の男性ヨガ	19 日 
20 月 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 14:00～ はじめてマシン 15:00～ 冬の女性ヨガ	21 火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:30～ 健康トレーニング火曜日A(終) 13:00～ 健康トレーニング火曜日B(終) 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②	22 水 9:30～ 体力アップトレーニング 10:00～ 膝痛予防改善教室	23 木 	24 金 10:00～ 健康トレーニング金曜日(終) 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:00～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	25 土 10:00～ 土曜日体操教室 13:00～ 頭とからだの健康教室 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 冬の男性ヨガ	26 日 
27 月 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 14:00～ はじめてマシン(終) 15:00～ 冬の女性ヨガ	28 火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②					

みんなといきいき体操

1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ 定員12名 ※土曜日のみ14名

※土曜日のみ2階集会室Bにて実施いたします。

【毎週水、木、金】①11:30～11:45 ②12:00～12:15

【毎週土】①11:00～11:15 ②11:30～11:45

(開始15分前に会場にて整理券配布)

●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。



フリーマシントレーニング

1階トレーニングルーム 各4名 ※当日参加制

①13:15～13:45 ②14:00～14:30

③14:45～15:15 ④15:30～16:00

(開始10分前に1階トレーニングルームにて参加者名簿に記載にて受付)

※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。 はじめての方は職員までお声かけ下さい。

マシン4種類とエアロバイクを行います。(室内履きをご持参ください)

土曜日体操教室

2階集会室B 定員14名 ※当日参加制

(9:40～2階集会室Bにて参加者名簿に記載にて受付)

自宅のできる簡単なトレーニングストレッチを行います。

(室内履き不要)