

神明トレーニングだより2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

教室

午後

教室

夜間

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

1

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

2

木

10:00～肩こり予防改善

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

15:30～コア&ダンベルトレーニング

3

金

10:00～健康トレーニング

10:30～かんたんエアロ&ストレッチ

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

4

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

5

日

10:30～朝トレ

6

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

7

火

10:00～健康トレーニング

10:00～動きやすいからだづくり

13:30～バランストレーニング足腰

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♪

8

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

9

木

10:00～肩こり予防改善

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

14:00～みんなの食と健口

15:30～コア&ダンベルトレーニング

10

金

10:00～健康トレーニング

10:30～かんたんエアロ&ストレッチ

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

11

土

10:00～ミニ健30

11:00～ミニ健30

建国記念の日

12

日

10:30～朝トレ

子供たち

13

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

女子

14

火

10:00～健康トレーニング

10:00～動きやすいからだづくり

13:30～バランストレーニング足腰

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♪

15

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

16

木

10:00～肩こり予防改善

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

15:30～コア&ダンベルトレーニング

筋トレ

17

金

10:00～健康トレーニング

10:30～かんたんエアロ&ストレッチ

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

18

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

19

日

トレーニングルーム無料開放日

10:30～朝トレ

20

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

21

火

10:00～健康トレーニング

10:00～動きやすいからだづくり

13:30～バランストレーニング足腰(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♪

22

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

23

木

14:00～はじめてのマシントレーニング

14:00～みんなの食と健口

15:30～コア&ダンベルトレーニング

天皇誕生日

24

金

10:00～健康トレーニング

10:30～かんたんエアロ&ストレッチ

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

25

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

26

日

10:30～朝トレ

大人

27

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

子供

28

火

10:00～健康トレーニング

10:00～動きやすいからだづくり(終)

14:00～マシントレーニング入門(終)

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♪

29

水

子供たち

30

木

大人

31

金

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

子供たち

2

日

子供たち

みんなといきいき体操

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

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。

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。

※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。【12月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500