

カレンダーの見方

- 午前：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要
- 午後：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要
- 夜間：夜間の教室



						10:00~ 土曜日体操教室	2						
3	9:30~ 健康トレーニング月曜日A(始) 11:00~ 健康トレーニング月曜日B(始)	4	9:30~ ミニ健30火曜日A①(始) 10:30~ ミニ健30火曜日A②(始) 11:30~ 健康トレーニング火曜日A(始) 13:00~ 健康トレーニング火曜日B(始) 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニ健30火曜日B①(始) 15:30~ ミニ健30火曜日B②(始)	5	10:00~ 頭とからだの健康教室(始)	6	10:00~ やわらかボール体操(始) 13:00~ バランス足腰(始)	7	10:00~ 健康トレーニング金曜日(始) 13:30~ はじめてマシン(始) 13:30~ ミニ健30金曜日A①(始) 14:30~ ミニ健30金曜日A②(始)	8	10:00~ 土曜日体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング 15:00~ 春の男性ヨガ(始)	9	
10	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 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 春の女性ヨガ(始)	11	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	12	10:00~ 頭とからだの健康教室	13	10:00~ やわらかボール体操 13:00~ バランス足腰	14	10:00~ 健康トレーニング金曜日 13:30~ はじめてマシン 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	15	10:00~ 土曜日体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング 15:00~ 春の男性ヨガ	16	
17	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 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 春の女性ヨガ	18	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	19	10:00~ 頭とからだの健康教室	20	10:00~ やわらかボール体操 13:00~ バランス足腰	21	10:00~ 健康トレーニング金曜日 13:30~ はじめてマシン 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	22	10:00~ 土曜日体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング 15:00~ 春の男性ヨガ	23	
24	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 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 春の女性ヨガ	25	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	26	10:00~ 頭とからだの健康教室	27	10:00~ やわらかボール体操 13:00~ バランス足腰	28	10:00~ 健康トレーニング金曜日 13:30~ はじめてマシン 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	29	10:00~ 土曜日体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング 15:00~ 春の男性ヨガ	30	

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13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。

※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5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)

自宅で行え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)