

カレンダーの見方		イラスト		1		2		3																					
午前	(始)	黒字	申し込みが必要	10:15~	ミニ健30①	とらトピア	臨時休館日	10:15~	朝活サーキット&ストレッチ																				
午後	(終)	赤字	申し込み不要	10:15~	ミニ健30②	秋祭り		14:00~	フリートレーニング																				
夜間		青字	申し込み不要	14:00~	はじめてマシン			15:00~	自主卓球																				
4	月	10:45~	ミニ健30①(終)	14:00~	はじめてマシン	5	火	10:45~	ミニ健30①	6	水	10:45~	ミニ健30①	7	木	15:45~	夏のスッキリヨガA	8	金	9:15~	ミニ健30①	9	土	10:00~	朝のとらトレ体操	10	日	10:15~	朝活サーキット&ストレッチ
11	月	11:45~	ミニ健30②(終)	14:00~	はじめてマシン	12	火	11:45~	ミニ健30②	13	水	11:45~	ミニ健30②(終)	14	木	16:45~	夏のスッキリヨガB	15	金	10:15~	ミニ健30②	16	土	10:00~	朝のとらトレ体操	17	日	14:00~	フリートレーニング
18	月	15:45~	マシン入門	14:00~	はじめてマシン	19	火	14:00~	頭とからだ(始)	20	水	14:00~	頭とからだ	21	木	18:30~	エアロステップ	22	金	11:15~	歩行能力向上トレーニング	23	土	10:00~	朝のとらトレ体操	24	日	14:00~	フリートレーニング
25	月	18:00~	ENJOYピラティス	14:00~	はじめてマシン	26	火	14:00~	腰痛予防改善	27	水	15:30~	腰痛予防改善	28	木	18:30~	エアロステップ	29	金	14:00~	はじめてマシン	30	土	10:00~	朝のとらトレ体操				
				14:00~	はじめてマシン			15:30~	腰痛予防改善			15:30~	腰痛予防改善(終)			11:15~	歩行能力向上トレーニング(終)			11:00~	初めてのシニアヒップホップダンス			10:15~	朝活サーキット&ストレッチ				
				14:00~	はじめてマシン			15:30~	腰痛予防改善			15:30~	腰痛予防改善			14:00~	はじめてマシン			11:00~	初めてのシニアヒップホップダンス			14:00~	フリートレーニング				
				14:00~	はじめてマシン			15:30~	腰痛予防改善			15:30~	腰痛予防改善			15:45~	マシン入門			11:00~	初めてのシニアヒップホップダンス			15:00~	自主卓球				
				14:00~	はじめてマシン			15:30~	腰痛予防改善			15:30~	腰痛予防改善			17:30~	肩腰すっきりエクササイズ			10:00~	朝のとらトレ体操								
				14:00~	はじめてマシン			15:30~	腰痛予防改善			15:30~	腰痛予防改善			18:30~	ゴルフのための身体づくり			10:00~	朝のとらトレ体操								
				14:00~	はじめてマシン			15:30~	腰痛予防改善			15:30~	腰痛予防改善			18:30~	ゴルフのための身体づくり			10:00~	朝のとらトレ体操								
				14:00~	はじめてマシン			15:30~	腰痛予防改善			15:30~	腰痛予防改善			18:30~	ゴルフのための身体づくり			10:00~	朝のとらトレ体操								
				14:00~	はじめてマシン			15:30~	腰痛予防改善			15:30~	腰痛予防改善			18:30~	ゴルフのための身体づくり			10:00~	朝のとらトレ体操								



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・祝日 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：10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。