

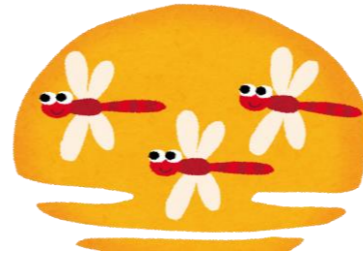
# 三田トレーニングだより9月号

港区立三田いきいきプラザ  
 【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



4 月	10:00~ マシントレーニング入門 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 夏の女性ヨガ	9:30~ ミニ健30火曜日A①(終) 10:30~ ミニ健30火曜日A②(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(終) 15:30~ ミニ健30火曜日B②(終)	10:00~ 頭とからだの健康教室	10:00~ 膝痛予防改善教室 10:00~ 男性のための料理教室	10:00~ 健康トレーニング金曜日 10:00~ マシントレーニング入門(始) 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	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~ 夏の男性ヨガ	3 日	
11 月	10:00~ マシントレーニング入門 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 夏の女性ヨガ(終)	13:15~ フリーマシントレーニング	10:00~ 頭とからだの健康教室	10:00~ 膝痛予防改善教室 10:00~ 男性のための料理教室 14:00~ みんなの食と健口	10:00~ 健康トレーニング金曜日(終) 10:00~ マシントレーニング入門 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	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~ 夏の男性ヨガ	10 日	
18 月		13:15~ フリーマシントレーニング	10:00~ 頭とからだの健康教室	10:00~ 膝痛予防改善教室(終) 10:00~ 男性のための料理教室(終)	10:00~ マシントレーニング入門 13:30~ はじめてマシン 13:30~ ミニ健30金曜日A①(終) 14:30~ ミニ健30金曜日A②(終)	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~ 夏の男性ヨガ(終)	24 日	
25 月	10:00~ マシントレーニング入門 13:30~ はじめてマシン	13:15~ フリーマシントレーニング	10:00~ 頭とからだの健康教室	14:00~ みんなの食と健口	10:00~ マシントレーニング入門 13:30~ はじめてマシン	10:00~ 土曜日体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング	30 土	



### みんなといきいき体操

1階敬老室/2階集会所B DVD放映のみ 定員13名 ※土曜日のみ14名  
 ※土曜日のみ2階集会所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。



### 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で個人登録証提出にて受付)  
 ※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階集会所B 定員14名 ※当日整理券制  
 (9:00より、1階事務室にて整理券配布。)  
 整理券をお持ちの上、9:45に集会所Bへお越しください。  
 参加希望者多数の場合は抽選となります。  
 自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチを行います。