

### カレンダーの見方

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

### 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: 16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。  
 ※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。



								10:30～朝トレ	1				
								10:30～朝トレ	日				
2月	10:00～ ミニ健30(始)	3火	10:00～ 健康トレーニング(始)	4水	10:00～ 健康トレーニング(始)	5木	10:00～ 動きやすいからだづくり	6金	10:00～ 健康トレーニング(始)	7土	10:00～ ミニ健30(始)	8日	10:30～朝トレ
	11:00～ ミニ健30(始)		10:00～ 体カアップトレーニング(始)		13:30～ 健康トレーニング(始)		14:00～ 健康トレーニング(始)		10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ(始)		11:00～ ミニ健30(始)		10:30～朝トレ
	13:30～ 健康トレーニング(始)		15:00～ 頭とからだの健康教室		15:00～ ミニ健30(始)		14:00～ はじめてのマシントレーニング		13:30～ 頭とからだの健康教室A		14:00～ ズンバゴールド(始)		
	14:00～ はじめてのマシントレーニング		18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(始)		16:00～ ミニ健30(始)		15:50～ コア&ダンベルトレーニング(始)		14:00～ 膝痛予防改善		15:30～ ズンバゴールド(始)		
	15:50～ やわらくヨガ								15:00～ 頭とからだの健康教室B		16:40～ ストレッチ(始)		
9月	10:00～ ミニ健30	10火	10:00～ 健康トレーニング	11水	10:00～ 健康トレーニング	12木	10:00～ 動きやすいからだづくり	13金	10:00～ 健康トレーニング	14土	10:00～ ミニ健30	15日	トレーニングルーム無料開放日
	11:00～ ミニ健30		10:00～ 体カアップトレーニング		13:30～ 健康トレーニング		14:00～ 健康トレーニング		10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ		11:00～ ミニ健30		10:30～朝トレ
	13:30～ 健康トレーニング		15:00～ 頭とからだの健康教室		15:00～ ミニ健30		14:00～ はじめてのマシントレーニング		13:30～ 頭とからだの健康教室A				
	14:00～ はじめてのマシントレーニング		16:00～ ゴルフピラティス(始)		16:00～ ミニ健30		15:50～ コア&ダンベルトレーニング		14:00～ 膝痛予防改善		15:30～ ズンバゴールド(始)		
			18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪						15:00～ 頭とからだの健康教室B		16:40～ ストレッチ(始)		
16月	10:00～ ミニ健30	17火	10:00～ 健康トレーニング	18水	10:00～ 健康トレーニング	19木	10:00～ 動きやすいからだづくり	20金	10:00～ 健康トレーニング	21土	10:00～ ミニ健30	22日	10:30～朝トレ
	11:00～ ミニ健30		10:00～ 体カアップトレーニング		13:30～ 健康トレーニング		14:00～ 健康トレーニング		10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ		11:00～ ミニ健30		10:30～朝トレ
	13:30～ 健康トレーニング		15:00～ 頭とからだの健康教室(終)		15:00～ ミニ健30		14:00～ はじめてのマシントレーニング		13:30～ 頭とからだの健康教室A		14:00～ ズンバゴールド		
	14:00～ はじめてのマシントレーニング		18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪		16:00～ ミニ健30		15:50～ コア&ダンベルトレーニング		14:00～ 膝痛予防改善		15:30～ ズンバゴールド		
	15:50～ やわらくヨガ								15:00～ 頭とからだの健康教室B		16:40～ ストレッチ		
23月	10:00～ ミニ健30	24火	10:00～ 健康トレーニング	25水	10:00～ 健康トレーニング	26木	10:00～ 動きやすいからだづくり	27金	10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ	28土	10:00～ ミニ健30	29日	10:30～朝トレ
	11:00～ ミニ健30		10:00～ 体カアップトレーニング		13:30～ 健康トレーニング		14:00～ 健康トレーニング		10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ		11:00～ ミニ健30		10:30～朝トレ
	13:30～ 健康トレーニング		16:00～ ゴルフピラティス		15:00～ ミニ健30		14:00～ はじめてのマシントレーニング		13:30～ 頭とからだの健康教室B(終)		14:00～ ズンバゴールド		
	14:00～ はじめてのマシントレーニング		18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪		16:00～ ミニ健30		15:50～ コア&ダンベルトレーニング		14:00～ 膝痛予防改善		15:30～ ズンバゴールド		
									15:00～ 頭とからだの健康教室B(終)		16:40～ ストレッチ		
30月	10:00～ ミニ健30	31火	10:00～ 健康トレーニング					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。					
	11:00～ ミニ健30		10:00～ 体カアップトレーニング										30日
	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												