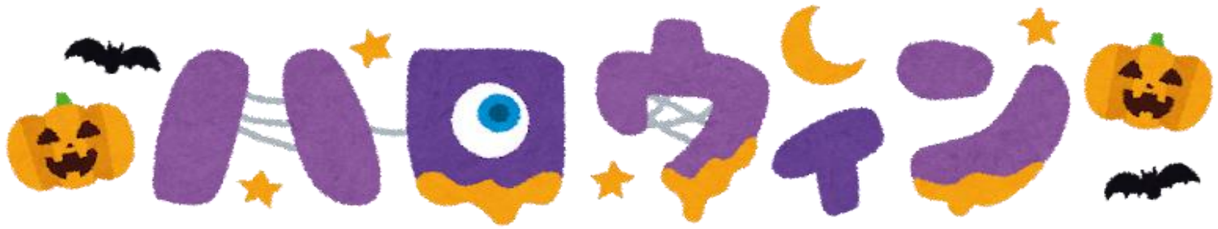
虎ノ門トレーニングだより10月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
【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



1 日
10:00~ 朝活サーキット&ストレッチ(始)
11:00~ ポールdeリラックス(始)
14:00~ フリートレーニング(始)
15:00~ 自主卓球(始)

2 月
9:15~ 健康トレーニング(始)
10:45~ ミニ健30①(始)
11:45~ ミニ健30②(始)
18:00~ 姿勢改善ピラティス(始)

3 火
9:15~ 健康トレーニング①(始)
11:00~ 健康トレーニング②(始)
14:00~ はじめてマシン

4 水
9:15~ 健康トレーニング(始)
10:45~ ミニ健30①(始)
11:45~ ミニ健30②(始)
14:00~ 頭とからだ

5 木
10:00~ 健康トレーニング①(始)
14:00~ 健康トレーニング②(始)
15:45~ 秋のゆったりヨガA(始)
16:45~ 秋のゆったりヨガB(始)
18:30~ エアロステップ(始)

6 金
9:15~ ミニ健30①(始)
10:15~ ミニ健30②(始)
14:00~ はじめてマシン
17:30~ 肩腰すっきりエクササイズ(始)
18:30~ ゴルフのための身体づくり(始)

7 土
10:00~ 朝のとらトレ体操(始)
11:00~ ゆったりストレッチ(始)
14:00~ 健康トレーニング(始)

8 日
10:00~ 朝活サーキット&ストレッチ
11:00~ ポールdeリラックス
14:00~ フリートレーニング
15:00~ 自主卓球

9 月
9:15~ 健康トレーニング
10:45~ ミニ健30①
11:45~ ミニ健30②

10 火
9:15~ 健康トレーニング①
11:00~ 健康トレーニング②
14:00~ はじめてマシン

11 水
9:15~ 健康トレーニング
10:45~ ミニ健30①
11:45~ ミニ健30②
14:00~ 頭とからだ

12 木
10:00~ 健康トレーニング①
14:00~ 健康トレーニング②
15:45~ 秋のゆったりヨガC(始)
16:45~ 秋のゆったりヨガD(始)
18:30~ エアロステップ

13 金
9:15~ ミニ健30①
10:15~ ミニ健30②
14:00~ はじめてマシン

14 土
10:00~ 朝のとらトレ体操
11:00~ ゆったりストレッチ
14:00~ 健康トレーニング

15 日
トレーニングルーム無料開放日
10:00~ 朝活サーキット&ストレッチ
11:00~ ポールdeリラックス
14:00~ フリートレーニング
15:00~ 自主卓球

16 月
9:15~ 健康トレーニング
10:45~ ミニ健30①
11:45~ ミニ健30②
18:00~ 姿勢改善ピラティス

17 火
9:15~ 健康トレーニング①
11:00~ 健康トレーニング②
14:00~ はじめてマシン

18 水
9:15~ 健康トレーニング
10:45~ ミニ健30①
11:45~ ミニ健30②
14:00~ 頭とからだ

19 木
10:00~ 健康トレーニング①
14:00~ 健康トレーニング②
15:45~ 秋のゆったりヨガA
16:45~ 秋のゆったりヨガB
18:30~ エアロステップ

20 金
9:15~ ミニ健30①
10:15~ ミニ健30②
14:00~ はじめてマシン
17:30~ 肩腰すっきりエクササイズ
18:30~ ゴルフのための身体づくり

21 土

22 日

空調工事期間 10/21～29

23 月

24 火

25 水

26 木

27 金

28 土

29 日

トレーニングルームはご利用できません。また、この期間の各種教室は休講となります。

30 月
9:15~ 健康トレーニング
10:45~ ミニ健30①
11:45~ ミニ健30②
15:30~ 脳活体操
18:00~ 姿勢改善ピラティス

31 火
9:15~ 健康トレーニング①
11:00~ 健康トレーニング②
14:00~ はじめてマシン

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　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。

※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。【9月25日版】

〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10　TEL 03-3539-2941