

三田トレーニングだより11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		1		2	9:30～ 男性のための料理教室 10:00～ 腰痛予防改善教室 13:00～ バランス足腰元気(始)	3		4	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～ 秋の男性ヨガ	5			
6	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 15:00～ 秋の女性ヨガ	7	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	8		9	9:30～ 男性のための料理教室 10:00～ 腰痛予防改善教室 13:00～ バランス足腰元気	10	10:00～ 健康トレーニング金曜日 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A②	11	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～ 秋の男性ヨガ	12	
13	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 15:00～ 秋の女性ヨガ	14	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	15		16	9:30～ 男性のための料理教室 10:00～ 腰痛予防改善教室 13:00～ バランス足腰元気	17	10:00～ 健康トレーニング金曜日 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A②	18	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～ 秋の男性ヨガ	19	
20	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	21	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	22		23	9:30～ 男性のための料理教室 10:00～ 腰痛予防改善教室 	24	10:00～ 健康トレーニング金曜日 13:30～ ミニ健30金曜日A① 14:30～ ミニ健30金曜日A②	25	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～ 秋の男性ヨガ	26	
27	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 15:00～ 秋の女性ヨガ	28	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	29		30	9:30～ 男性のための料理教室 10:00～ 腰痛予防改善教室 13:00～ バランス足腰元気						
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。 スタンプが満タんで、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階集会室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に集会室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。 自宅で行える簡単なトレーニングやストレッチを行います。							

※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。【10月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421