

三田トレーニングだより12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 金	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～ミニ健30金曜日A① 13:30～はじめてマシン(始) 14:30～ミニ健30金曜日A②	2 土	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	3 日			
4 月	9:30～健康トレーニング月曜日A 10:00～マシントレーニング入門 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:30～はじめてマシン 15:00～秋の女性ヨガ	5 火	9:30～体力アップトレーニング(始) 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	6 水		7 木	9:30～男性のための料理教室 10:00～腰痛予防改善教室 13:00～バランス足腰元気講座	8 金	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 13:30～ミニ健30金曜日A① 13:30～はじめてマシン 14:30～ミニ健30金曜日A②	9 土		10 日			
11 月	9:30～健康トレーニング月曜日A 10:00～マシントレーニング入門 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:30～はじめてマシン 15:00～秋の女性ヨガ	12 火	9:30～体力アップトレーニング 9:30～ミニ健30火曜日A①(終) 10:30～ミニ健30火曜日A②(終) 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(終) 15:30～ミニ健30火曜日B②(終)	13 水	10:00～頭とからだの健康教室(始)	14 木	9:30～男性のための料理教室 10:00～腰痛予防改善教室 13:00～バランス足腰元気講座	15 金	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 13:30～ミニ健30金曜日A①(終) 13:30～はじめてマシン 14:30～ミニ健30金曜日A②(終)	16 土	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	17 日			
18 月	9:30～健康トレーニング月曜日A 10:00～マシントレーニング入門 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:30～はじめてマシン 15:00～秋の女性ヨガ	19 火	9:30～体力アップトレーニング 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	20 水	10:00～頭とからだの健康教室	21 木	9:30～男性のための料理教室(終) 10:00～腰痛予防改善教室(終) 13:00～バランス足腰元気講座	22 金	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 13:30～はじめてマシン	23 土	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(終)	24 日			
25 月	9:30～健康トレーニング月曜日A 10:00～マシントレーニング入門 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:30～はじめてマシン 15:00～秋の女性ヨガ(終)	26 火	9:30～体力アップトレーニング 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	27 水	10:00～頭とからだの健康教室	28 木	13:00～バランス足腰元気講座	29 金		30 土		31 日			
										年末年始休館日 12月29日(木)～1月3日(火)					
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。【11月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421