

三田トレーニングだより2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 木	9:30~ 男性のための料理教室 10:00~ やわらかボール体操教室 13:00~ バランス足腰元気講座	2 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日 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	3 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~ 冬の男性ヨガ	4 日							
5 月	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 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 冬の女性ヨガ	6 火	9:30~ 体カアップトレーニング 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	7 水	10:00~ 頭とからだの健康教室 	8 木	9:30~ 男性のための料理教室 10:00~ やわらかボール体操教室 13:00~ バランス足腰元気講座	9 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日 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	10 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~ 冬の男性ヨガ	11 日	
12 月	13:30~ はじめてマシン 15:00~ 冬の女性ヨガ	13 火	9:30~ 体カアップトレーニング 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	14 水	10:00~ 頭とからだの健康教室 HAPPY VALENTINE'S DAY ♥ 	15 木	9:30~ 男性のための料理教室 10:00~ やわらかボール体操教室 13:00~ バランス足腰元気講座	16 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日 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	17 土	芝地区 元気フェスタ 10:00-15:00	18 日	
19 月	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 13:30~ はじめてマシン	20 火	9:30~ 体カアップトレーニング 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	21 水	10:00~ 頭とからだの健康教室 	22 木	9:30~ 男性のための料理教室 10:00~ やわらかボール体操教室 13:00~ バランス足腰元気講座(終)	23 金	13:30~ はじめてマシン 天皇誕生日 	24 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~ 冬の男性ヨガ	25 日	
26 月	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 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 冬の女性ヨガ	27 火	9:30~ 体カアップトレーニング 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	28 水	10:00~ 頭とからだの健康教室 	29 木	9:30~ 男性のための料理教室 10:00~ やわらかボール体操教室						

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16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16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。
 自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチを行います。