

# 虎ノ門トレーニングだより4月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ  
【指定管理者】 百葉の会・ヘルスクエ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)

<b>1</b> 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~ 姿勢改善エクササイズ(始)	<b>2</b> 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)	<b>3</b> 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) 15:30~ 膝痛予防改善教室(始)	<b>4</b> 木 10:00~ 健康トレーニング①(始) 14:15~ 健康トレーニング②(始) 15:45~ 春ののびのびヨガA(始) 16:45~ 春ののびのびヨガB(始) 18:30~ エアロステップ(始)	<b>5</b> 金 9:15~ ミニ健30①(始) 10:15~ ミニ健30②(始) 11:00~ 体カアップトレーニング(始) 14:00~ はじめてのマシントレーニング(始)	<b>6</b> 土 10:00~ 朝のとらトレ体操(始) 11:00~ ゆったりストレッチ(始) 14:15~ 健康トレーニング(始)	<b>7</b> 日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング(始) 11:00~ ボール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
<b>8</b> 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~ 姿勢改善エクササイズ	<b>9</b> 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~ はじめてのマシントレーニング	<b>10</b> 水 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:30~ 膝痛予防改善教室	<b>11</b> 木 10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 春ののびのびヨガC(始) 16:45~ 春ののびのびヨガD(始) 18:30~ エアロステップ	<b>12</b> 金 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ 体カアップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 17:30~ 機能改善ピラティス(始) 18:30~ ゴルフピラティス(始)	<b>13</b> 土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング	<b>14</b> 日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ボールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球
<b>15</b> 月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30②	<b>16</b> 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~ はじめてのマシントレーニング	<b>17</b> 水 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:30~ 膝痛予防改善教室	<b>18</b> 木 10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 春ののびのびヨガA 16:45~ 春ののびのびヨガB 18:30~ エアロステップ	<b>19</b> 金 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ 体カアップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング	<b>20</b> 土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング	<b>21</b> 日 トレーニングルーム無料開放日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ボールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球
<b>22</b> 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~ 姿勢改善エクササイズ	<b>23</b> 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~ はじめてのマシントレーニング	<b>24</b> 水 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:30~ 膝痛予防改善教室 18:30~ ENJOYヒップホップダンス(始)	<b>25</b> 木 10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 春ののびのびヨガC 16:45~ 春ののびのびヨガD 18:30~ エアロステップ	<b>26</b> 金 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ 体カアップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 17:30~ 機能改善ピラティス 18:30~ ゴルフピラティス	<b>27</b> 土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング	<b>28</b> 日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ボールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球
<b>29</b> 月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30②	<b>30</b> 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~ はじめてのマシントレーニング	<b>カレンダーの見方</b> ■ : 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				

## 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)  
土日祝 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: 12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。

