












三田トレーニングだより4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)

1月 9:30～ 体力アップ(始) 9:30～ 健康トレーニング月曜日A(始) 11:00～ 健康トレーニング月曜日B(始) 13:30～ はじめてマシン(始) 15:00～ 春の女性ヨガ(始)	2火 9:30～ ミニ健30火曜日A①(始) 10:30～ ミニ健30火曜日A②(始) 11:30～ 健康トレーニング火曜日A(始) 13:00～ 健康トレーニング火曜日B(始) 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B①(始) 15:30～ ミニ健30火曜日B②(始)	3水 10:00～ 腰痛予防改善教室(始) 	4木 9:30～ 男性のための料理教室(始) 10:00～ やわらかボール体操教室(始) 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ みんなの食と健口(始)	5金 10:00～ 健康トレーニング金曜日(始) 10:00～ マシントレーニング入門(始) 13:30～ ミニ健30金曜日A①(始) 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②(始)	6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～ 春の男性ヨガ(始)	7日 
8月 9:30～ 体力アップ 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～ 春の女性ヨガ	9火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:00～ マシントレーニング入門 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	10水 10:00～ 腰痛予防改善教室 	11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 11:50～ ちよい足し体操	12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	13土 10:00～ 土曜日体操教室 13:15～ フリーマシントレーニング	14日 
15月 9:30～ 体力アップ 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	16火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:00～ マシントレーニング入門 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	17水 10:00～ 腰痛予防改善教室 	18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 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ みんなの食と健口	19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	20土 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ	21日 
22月 9:30～ 体力アップ 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～ 春の女性ヨガ	23火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:00～ マシントレーニング入門 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	24水 10:00～ 腰痛予防改善教室 	25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 11:50～ ちよい足し体操	26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	27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～ 春の男性ヨガ	28日 
29月 9:30～ 体力アップ 15:00～ 春の女性ヨガ 	30火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:00～ マシントレーニング入門 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	カレンダーの見方 午前：赤色 午後：黄色 夜間：水色 (始)：初回 (終)：最終回 黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要				31日 

みんなときいき体操

1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ 定員20名 ※土曜日のみ18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】 11:30～11:45
 【毎週土】 11:00～11:15
 (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がけ下さい。
 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。