

# 神明トレーニングだより4月号

港区立神明いきいきプラザ

【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)

<b>1</b> 10:00～ ミニ健30(始) 11:00～ ミニ健30(始) 13:30～ 健康トレーニング(始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング(始) 15:50～ やわらくヨガ(始) 	<b>2</b> 10:00～ 健康トレーニング(始) 10:00～ マシントレーニング入門(始) 13:00～ バランストレーニング足腰元気(始) 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(始)	<b>3</b> 10:00～ 健康トレーニング(始) 13:30～ 健康トレーニング(始) 15:00～ ミニ健30(始) 16:00～ ミニ健30(始) 	<b>4</b> 10:00～ マシントレーニング入門 14:00～ 健康トレーニング(始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング	<b>5</b> 10:00～ 健康トレーニング(始) 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ(始) 13:30～ 頭とからだの健康教室(始) 14:00～ 肩こり予防改善(始) 15:00～ 頭とからだの健康教室(始)	<b>6</b> 10:00～ ミニ健30(始) 11:00～ ミニ健30(始) 14:00～ ズンバゴールド(始) 15:30～ ズンバゴールド(始) 16:40～ ストレッチ(始)	<b>7</b> 10:30～ 朝トレ(始) 
<b>8</b> 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング	<b>9</b> 10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 16:00～ ゴルフピラティス 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	<b>10</b> 10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30	<b>11</b> 10:00～ マシントレーニング入門 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ コア&ダンベルトレーニング(始) 	<b>12</b> 10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 肩こり予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室	<b>13</b> 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 	<b>14</b> 10:30～ 朝トレ
<b>15</b> 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ やわらくヨガ 	<b>16</b> 10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	<b>17</b> 10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30	<b>18</b> 10:00～ マシントレーニング入門 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング	<b>19</b> 10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 肩こり予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室	<b>20</b> 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ	<b>21</b> トレーニングルーム無料開放日 10:30～ 朝トレ 
<b>22</b> 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング	<b>23</b> 10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気 16:00～ ゴルフピラティス 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	<b>24</b> 10:00～ 健康トレーニング 13:30～ 健康トレーニング 15:00～ ミニ健30 16:00～ ミニ健30	<b>25</b> 10:00～ マシントレーニング入門 14:00～ 健康トレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ コア&ダンベルトレーニング	<b>26</b> 10:00～ 健康トレーニング 10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室 14:00～ 肩こり予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室	<b>27</b> 10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ	<b>28</b> 10:30～ 朝トレ
<b>29</b> 昭和の日 	<b>30</b> 10:00～ 健康トレーニング 10:00～ マシントレーニング入門 13:00～ バランストレーニング足腰元気	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>カレンダーの見方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFC0CB; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> : 午前の教室 (始) : 初回</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFFFE0; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> : 午後の教室 (終) : 最終回</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #E0FFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> : 夜間の教室 黒字 : 申し込みが必要</li> <li>青字 : 申し込み不要</li> </ul> </div>    				

申し込み不要の教室につきましては、  
4階トレーニングルームにて整理券を開始10分前より配布しております。

**みんなといきいき体操**

月、水、金、土 13:00～13:30 (DVD放映+オリジナル体操)  
火、木 13:00～13:30 (DVD放映+練功十八法)  
場所: 4階トレーニングルーム 定員: 16名  
※12:50～ 4階トレーニングルームにて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か月が有効期限となります。

