

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

<p>1 水</p> 	<p>2 木</p>	<p>3 金</p> 	<p>4 土</p>	<p>5 日</p> 		
<p>6 月</p>	<p>7 火</p> 	<p>8 水</p>	<p>9 木</p>	<p>10 金</p>	<p>11 土</p> 	<p>12 日</p>
<p>13 月</p>	<p>14 火</p>	<p>15 水</p>	<p>16 木</p>	<p>17 金</p>	<p>18 土</p>	<p>19 日</p>
<p>20 月</p>	<p>21 火</p> 	<p>22 水</p>	<p>23 木</p>	<p>24 金</p>	<p>25 土</p>	<p>26 日</p> 
<p>27 月</p>	<p>28 火</p>	<p>29 水</p>	<p>30 木</p> 	<p>31 金</p>		

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・祝日 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か月が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。

