

# 神明トレーニングだより5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)

**カレンダーの見方**

- 午前：午前の教室 (始)：初回
- 午後：午後の教室 (終)：最終回
- 夜間：夜間の教室
- 黒字：申し込みが必要
- 青字：申し込み不要



<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>15:50~ やわらぐヨガ</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>13:00~ バランストレーニング足腰元氣</p> <p>15:00~ 腰痛予防改善(始)</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>11:15~ 動きやすいからだづくり(始)</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>14:00~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50~ コア&amp;ダンベルトレーニング</p>		<p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&amp;ストレッチ</p> <p>13:30~ 頭とからだの健康教室A</p> <p>14:00~ 肩こり予防改善</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室B</p>		<p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>14:00~ ズンバゴールド</p> <p>15:30~ ズンバゴールド</p> <p>16:40~ ストレッチ</p>		<p>10:30~ 朝トレ</p> <p>こどもの日</p>	
<p>6月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>15:50~ やわらぐヨガ</p>		<p>7月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>13:00~ バランストレーニング足腰元氣</p> <p>15:00~ 腰痛予防改善(始)</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>8月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>11:15~ 動きやすいからだづくり</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>9月</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>14:00~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50~ コア&amp;ダンベルトレーニング</p>		<p>10月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&amp;ストレッチ</p> <p>13:30~ 頭とからだの健康教室A</p> <p>14:00~ 肩こり予防改善</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室B</p>		<p>11月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>14:00~ ズンバゴールド</p> <p>15:30~ ズンバゴールド</p> <p>16:40~ ストレッチ</p>		<p>12月</p> <p>10:30~ 朝トレ</p>	
<p>13月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ 低栄養・生活習慣改善(始)</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>14月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>13:00~ バランストレーニング足腰元氣</p> <p>15:00~ 腰痛予防改善</p> <p>16:00~ ゴルフピラティス</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>15月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>11:15~ 動きやすいからだづくり</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>16月</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>14:00~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>17月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&amp;ストレッチ</p> <p>13:30~ 頭とからだの健康教室A</p> <p>14:00~ 肩こり予防改善</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室B</p>		<p>18月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>14:00~ ズンバゴールド</p> <p>15:30~ ズンバゴールド</p> <p>16:40~ ストレッチ</p>		<p>19日</p> <p>10:30~ 朝トレ</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p>	
<p>20月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ 低栄養・生活習慣改善</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50~ やわらぐヨガ</p>		<p>21月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門</p> <p>13:00~ バランストレーニング足腰元氣</p> <p>15:00~ 腰痛予防改善</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>22月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>11:15~ 動きやすいからだづくり</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>23月</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門(終)</p> <p>14:00~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p> <p>15:50~ コア&amp;ダンベルトレーニング</p>		<p>24月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&amp;ストレッチ</p> <p>13:30~ 頭とからだの健康教室A</p> <p>14:00~ 肩こり予防改善</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室B</p>		<p>25月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>14:00~ ズンバゴールド</p> <p>15:30~ ズンバゴールド</p> <p>16:40~ ストレッチ</p>		<p>26日</p> <p>10:30~ 朝トレ</p>	
<p>27月</p> <p>10:00~ ミニ健30</p> <p>11:00~ ミニ健30</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ 低栄養・生活習慣改善</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>28月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>13:00~ バランストレーニング足腰元氣</p> <p>15:00~ 腰痛予防改善</p> <p>16:00~ ゴルフピラティス</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>		<p>29月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>11:15~ 動きやすいからだづくり</p> <p>13:30~ 健康トレーニング</p> <p>15:00~ ミニ健30</p> <p>16:00~ ミニ健30</p>		<p>30月</p> <p>14:00~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>31月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&amp;ストレッチ</p> <p>13:30~ 頭とからだの健康教室A</p> <p>14:00~ 肩こり予防改善</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室B</p>					

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。  
スタンプが満タんで、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。  
※スタンプ満タムから6か月が有効期限となります。