

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

1 水	10:00~ 腰痛予防改善教室 	2 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	3 金	法記念の日 	4 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 	5 日	こどもの日 				
6 月	15:00~ 春の女性ヨガ 	7 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	8 水	10:00~ 腰痛予防改善教室 	9 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	10 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	11 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	12 日	HAPPY MOTHER'S DAY! 
13 月	9:30~ 体カアップ 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	14 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	15 水	10:00~ 腰痛予防改善教室 	16 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	17 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	18 土	10:00~ 土曜日体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング	19 日	
20 月	9:30~ 体カアップ 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	21 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	22 水	10:00~ 腰痛予防改善教室 	23 木	9:30~ 男性のための料理教室 11:50~ ちよい足し体操	24 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	25 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	26 日	
27 月	9:30~ 体カアップ 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	28 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	29 水	10:00~ 腰痛予防改善教室 	30 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	31 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				

みんなといきいき体操

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分前に会場にて受付)

●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6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かけ下さい。
 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。
 自宅で行える簡単なトレーニングやストレッチを行います。