

カレンダーの見方

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



3月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 頭とからだの健康教室 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 姿勢改善エクササイズ	4月 9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ はじめてのマシントレーニング	5月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 低栄養改善教室 (始) 15:30~ 膝痛予防改善教室 18:30~ ENJOYヒップホップダンス	6月 10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 春ののびのびヨガA 16:45~ 春ののびのびヨガB 18:30~ エアロステップ	7月 9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ 体カアップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門	1土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング	2日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ボールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球
10月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① (終) 11:45~ ミニ健30② (終) 14:15~ 頭とからだの健康教室 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 姿勢改善エクササイズ	11月 9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ はじめてのマシントレーニング	12月 9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① (終) 11:45~ ミニ健30② (終) 14:15~ 低栄養改善教室 15:30~ 膝痛予防改善教室 18:30~ ENJOYヒップホップダンス	13月 10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 春ののびのびヨガC 16:45~ 春ののびのびヨガD 18:30~ エアロステップ	14日 9:15~ ミニ健30① (終) 10:15~ ミニ健30② (終) 11:00~ 体カアップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門 17:30~ 機能改善ピラティス 18:30~ ゴルフピラティス	15土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング	16日 トレーニングルーム無料開放日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ボールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球
17月 9:15~ 健康トレーニング 14:15~ 頭とからだの健康教室 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 姿勢改善エクササイズ	18月 9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ はじめてのマシントレーニング	19月 9:15~ 健康トレーニング 14:15~ 低栄養改善教室 15:30~ 膝痛予防改善教室 18:30~ ENJOYヒップホップダンス	20月 10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 春ののびのびヨガA (終) 16:45~ 春ののびのびヨガB (終) 18:30~ エアロステップ	21日 11:00~ 体カアップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:45~ マシントレーニング入門	22土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング	23日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ボールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球
24月 9:15~ 健康トレーニング 14:15~ 頭とからだの健康教室 15:45~ マシントレーニング入門 18:00~ 姿勢改善エクササイズ	25月 9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ はじめてのマシントレーニング	26月 9:15~ 健康トレーニング 14:15~ 低栄養改善教室 15:30~ 膝痛予防改善教室 (終) 18:30~ ENJOYヒップホップダンス (終)	27月 10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 春ののびのびヨガC (終) 16:45~ 春ののびのびヨガD (終) 18:30~ エアロステップ	28日 11:00~ 体カアップトレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング (終) 15:45~ マシントレーニング入門 17:30~ 機能改善ピラティス 18:30~ ゴルフピラティス	29土 10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング	30日 10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ボールdeリラックス 14:00~ フリートレーニング 15:00~ 自主卓球

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。
 ※スタンプ満タんでから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。

