




神明トレーニングだより6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



1 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



3月
 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
 14:00~ 低栄養・生活習慣改善
 15:50~ やわらくヨガ

4月
 10:00~ 健康トレーニング
 13:00~ バランストレーニング足腰元気
 15:00~ 腰痛予防改善
 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪



5月
 10:00~ 健康トレーニング
 11:15~ 動きやすいからだづくり
 13:30~ 健康トレーニング
 15:00~ ミニ健30(終)
 16:00~ ミニ健30(終)

6月
 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



7月
 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A
 14:00~ 肩こり予防改善
 15:00~ 頭とからだの健康教室B

8月
 10:00~ ミニ健30(終)
 11:00~ ミニ健30(終)



9月
 10:30~ 朝トレ

10月
 10:00~ ミニ健30(終)
 11:00~ ミニ健30(終)
 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
 14:00~ 低栄養・生活習慣改善

11月
 10:00~ 健康トレーニング
 13:00~ バランストレーニング足腰元気
 15:00~ 腰痛予防改善
 16:00~ ゴルフピラティス
 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

12月
 10:00~ 健康トレーニング
 11:15~ 動きやすいからだづくり
 13:30~ 健康トレーニング

13月
 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



14月
 10:00~ 健康トレーニング
 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ(終)
 13:30~ 頭とからだの健康教室A
 14:00~ 肩こり予防改善
 15:00~ 頭とからだの健康教室B

15月
 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

16月
 トレーニングルーム無料開放日
 10:30~ 朝トレ



17月
 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
 14:00~ 低栄養・生活習慣改善
 15:50~ やわらくヨガ



18月
 10:00~ 健康トレーニング
 13:00~ バランストレーニング足腰元気
 15:00~ 腰痛予防改善
 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

19月
 10:00~ 健康トレーニング
 11:15~ 動きやすいからだづくり
 13:30~ 健康トレーニング

20月
 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

21月
 10:00~ 健康トレーニング
 13:30~ 頭とからだの健康教室A
 14:00~ 肩こり予防改善
 15:00~ 頭とからだの健康教室B

22月
 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



23月
 10:30~ 朝トレ

24月
 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
 14:00~ 低栄養・生活習慣改善

25月
 10:00~ 健康トレーニング
 13:00~ バランストレーニング足腰元気
 15:00~ 腰痛予防改善
 16:00~ ゴルフピラティス
 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

26月
 10:00~ 健康トレーニング
 11:15~ 動きやすいからだづくり
 13:30~ 健康トレーニング

27月
 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(終)



28月
 10:00~ 健康トレーニング
 13:30~ 頭とからだの健康教室A(終)
 14:00~ 肩こり予防改善(終)
 15:00~ 頭とからだの健康教室B(終)

29月
 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

30月
 10:30~ 朝トレ



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。
 ※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。

