

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

館内中規模改修工事の為、会場や開催日程に変更がある場合がございます。
 詳しくは担当者または事務室にてご確認ください。
 ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほど



4月	13:30~ はじめてマシン 15:00~ 秋の女性ヨガ	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	10:00~ 頭とからだの健康教室 11:30~ みんなといきいき体操	10:00~ やわらかボール体操教室 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操	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 11:30~ みんなといきいき体操 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	10:00~ 土曜日体操教室 11:00~ みんなといきいき体操 13:15~ フリーマシントレーニング 15:00~ 秋の男性ヨガ	3日 
11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(終) 15:00~ 秋の女性ヨガ	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	第40回 さわやか体育祭 9:30-12:30 港区スポーツセンターにて	10:00~ やわらかボール体操教室 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操	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 11:30~ みんなといきいき体操 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	10:00~ 土曜日体操教室 11:00~ みんなといきいき体操 13:15~ フリーマシントレーニング 15:00~ 秋の男性ヨガ	17日 
18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	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	10:00~ 頭とからだの健康教室 11:30~ みんなといきいき体操	10:00~ やわらかボール体操教室 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操 13:30~ バランス足腰元気講座(始)	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 11:30~ みんなといきいき体操 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	10:00~ 土曜日体操教室 11:00~ みんなといきいき体操 13:15~ フリーマシントレーニング 勤労感謝の日	24日 
25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 15:00~ 秋の女性ヨガ	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	10:00~ 頭とからだの健康教室 11:30~ みんなといきいき体操	10:00~ やわらかボール体操教室 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操 13:30~ バランス足腰元気講座	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 11:30~ みんなといきいき体操 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	10:00~ 土曜日体操教室 11:00~ みんなといきいき体操 13:15~ フリーマシントレーニング 15:00~ 秋の男性ヨガ	31日 

みんなといきいき体操

1階敬老室/2階集会所B DVD放映のみ 定員20名 ※土曜日のみ18名
 ※土曜日のみ2階集会所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)

★みんなと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。

ちよい足し体操

【毎週木】 11:50~12:05 1階敬老室 定員20名
 (11:45に会場にて受付)
 毎月のテーマに沿った運動を、15分間行います!
 みんなといきいき体操だけでは物足りないという方におススメです!
 ※次月のテーマは毎月25日頃に発表します。

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。

土曜日体操教室

【毎週土】 10:00~10:40 2階集会所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に集会所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。
 自宅で出来る簡単なトレーニングやストレッチを行います!