

神明トレーニングだより11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>4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>振替休日</p>	<p>5火</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ 体カアップトレーニング</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>6水</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ 男性のための料理教室</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>7木</p> <p>10:00~ 健康サーキットトレーニング</p> <p>14:00~ 健康トレーニング</p>	<p>8金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>14:00~ 膝痛予防改善</p> <p>15:00~ 頭とからだの健康教室(終)</p>	<p>9土</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日</p> <p>10:30~ 朝トレ</p> <p>臨時休館日</p>
<p>11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>12火</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ 体カアップトレーニング</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>13水</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ 男性のための料理教室</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>14木</p> <p>10:00~ 健康サーキットトレーニング</p> <p>14:00~ 健康トレーニング</p> <p>16:00~ もくトレ</p>	<p>15金</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>14:00~ 膝痛予防改善</p>	<p>16土</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>17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>18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>19火</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ 体カアップトレーニング</p> <p>18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>20水</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ 男性のための料理教室</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>21木</p> <p>10:00~ 健康サーキットトレーニング</p> <p>14:00~ 健康トレーニング</p>	<p>22金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>14:00~ 膝痛予防改善(終)</p> <p>11.22 いい夫婦の日</p>	<p>23土</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>第14回 感謝の日</p>	<p>24日</p> <p>10:30~ 朝トレ</p>
<p>25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>26火</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ 体カアップトレーニング</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>27水</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:00~ 男性のための料理教室(終)</p> <p>11:15~ 動きやすいからだづくり(終)</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>28木</p> <p>10:00~ 健康サーキットトレーニング</p> <p>14:00~ 健康トレーニング</p> <p>16:00~ もくトレ</p>	<p>29金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング</p> <p>10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>18:30~ リラックスヨガ</p>	<p>30土</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>

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：20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。