

# 虎ノ門トレーニングだより11月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

【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 (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 金	9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ バランストレーニング足腰元気	2 土	10:00~ 朝のトラトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング 15:30~ スクエアステップ	3 日	10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールリラックス 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球
4 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	5 火	9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ マシン倶楽部 (始) 18:30~ ボディメイクワークアウト	6 水	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:30~ 肩こり予防改善教室 19:00~ ENJOYヒップホップダンス
7 木	10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 秋のゆったりヨガA 16:45~ 秋のゆったりヨガB 18:30~ 脂肪燃焼!! リズムエクササイズ	8 金	9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ バランストレーニング足腰元気 14:00~ マシン倶楽部 17:30~ 身体すっきりピラティス 18:30~ ゴルフピラティス	9 土	10:00~ 朝のトラトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング 15:30~ スクエアステップ (終)
10 日	10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールリラックス 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球	11 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 18:00~ 姿勢改善エクササイズ	12 火	9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ マシン倶楽部 18:30~ ボディメイクワークアウト
13 水	19:00~ ENJOYヒップホップダンス	14 木	10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 秋のゆったりヨガC 16:45~ 秋のゆったりヨガD 18:30~ 脂肪燃焼!! リズムエクササイズ	15 金	9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ バランストレーニング足腰元気 14:00~ マシン倶楽部
16 土	10:00~ 朝のトラトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング	17 日	10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 秋のゆったりヨガC 16:45~ 秋のゆったりヨガD 18:30~ 脂肪燃焼!! リズムエクササイズ	18 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 (終) 18:00~ 姿勢改善エクササイズ
19 火	9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 14:00~ マシン倶楽部 18:30~ ボディメイクワークアウト	20 水	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:30~ 肩こり予防改善教室 19:00~ ENJOYヒップホップダンス	21 木	10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 秋のゆったりヨガA 16:45~ 秋のゆったりヨガB 18:30~ 脂肪燃焼!! リズムエクササイズ
22 金	9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ バランストレーニング足腰元気 14:00~ マシン倶楽部 (終) 17:30~ 身体すっきりピラティス 18:30~ ゴルフピラティス	23 土	10:00~ 朝のトラトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング	24 日	10:00~ 朝活サーキットトレーニング 11:00~ ポールリラックス 14:00~ チェアdeエクササイズ 15:00~ 自主卓球
25 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~ スクエアステップ (始) 18:00~ 姿勢改善エクササイズ	26 火	9:15~ 健康トレーニング① 11:00~ 健康トレーニング② 18:30~ ボディメイクワークアウト	27 水	9:15~ 健康トレーニング 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:30~ 肩こり予防改善教室 19:00~ ENJOYヒップホップダンス
28 木	10:00~ 健康トレーニング① 14:15~ 健康トレーニング② 15:45~ 秋のゆったりヨガC 16:45~ 秋のゆったりヨガD 18:30~ 脂肪燃焼!! リズムエクササイズ	29 金	9:15~ ミニ健30① 10:15~ ミニ健30② 11:00~ バランストレーニング足腰元気	30 土	10:00~ 朝のトラトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング

## ありがとう!



### 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 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。  
※スタンプ満タンから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。