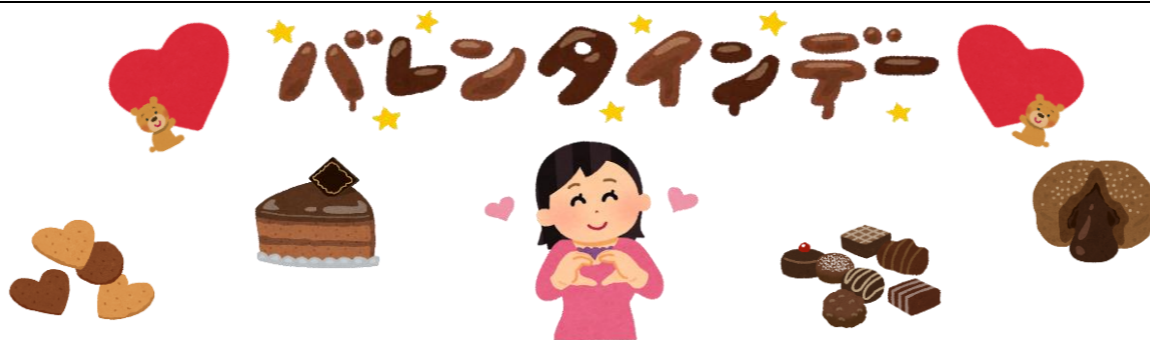


カレンダーの見方

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



<p>3月</p> <p>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</p>	<p>4日</p> <p>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 18:30~コア&バランス60</p>	<p>5日</p> <p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:15~筋トレ&ストレッチ45 15:30~腰痛予防改善教室 18:30~ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>6日</p> <p>10:00~健康トレーニング① 14:15~健康トレーニング② 15:45~冬のぼかぼかヨガA 16:45~冬のぼかぼかヨガB 18:30~リズムエクササイズ&ストレッチ</p>	<p>7日</p> <p>9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 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</p>	<p>1日</p> <p>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</p>	<p>2日</p> <p>10:00~朝活サーキットトレーニング 11:00~ボールリラックス 14:00~チェアdeエクササイズ 15:00~自主卓球</p>
<p>10月</p> <p>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</p>	<p>11日</p> <p>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</p>	<p>12日</p> <p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:15~筋トレ&ストレッチ45 15:30~腰痛予防改善教室 18:30~ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>13日</p> <p>10:00~健康トレーニング① 14:15~健康トレーニング② 15:45~冬のぼかぼかヨガC 16:45~冬のぼかぼかヨガD 18:30~リズムエクササイズ&ストレッチ</p>	<p>14日</p> <p>9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 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~身体すっきりピラティス 18:30~ゴルフピラティス</p>	<p>15日</p> <p>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</p>	<p>16日</p> <p>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~ボールリラックス 14:00~チェアdeエクササイズ 15:00~自主卓球</p>
<p>17月</p> <p>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</p>	<p>18日</p> <p>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 18:30~コア&バランス60</p>	<p>19日</p> <p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:15~筋トレ&ストレッチ45 15:30~腰痛予防改善教室 18:30~ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>20日</p> <p>10:00~健康トレーニング① 14:15~健康トレーニング② 15:45~冬のぼかぼかヨガA 16:45~冬のぼかぼかヨガB 18:30~リズムエクササイズ&ストレッチ</p>	<p>21日</p> <p>9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 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</p>	<p>22日</p> <p>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</p>	<p>23日</p> <p>10:00~朝活サーキットトレーニング 11:00~ボールリラックス 14:00~チェアdeエクササイズ 15:00~自主卓球</p>
<p>24月</p> <p>9:15~健康トレーニング(終) 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</p>	<p>25日</p> <p>9:15~健康トレーニング①(終) 11:00~健康トレーニング②(終) 14:00~はじめてのマシントレーニング 18:30~コア&バランス60</p>	<p>26日</p> <p>9:15~健康トレーニング 10:45~ミニ健30① 11:45~ミニ健30② 14:15~筋トレ&ストレッチ45(終) 15:30~腰痛予防改善教室 18:30~ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>27日</p> <p>10:00~健康トレーニング①(終) 14:15~健康トレーニング②(終) 15:45~冬のぼかぼかヨガC 16:45~冬のぼかぼかヨガD 18:30~リズムエクササイズ&ストレッチ</p>	<p>28日</p> <p>9:15~ミニ健30① 10:15~ミニ健30② 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(終) 17:30~身体すっきりピラティス 18:30~ゴルフピラティス</p>		

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。