

### 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



|            |   |            |  |            |  |            |   |            |   |  |   |            |                     |
|------------|---|------------|--|------------|--|------------|---|------------|---|--|---|------------|---------------------|
| <b>3月</b>  | <p>9:30~ 体力アップ</p> <p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30~ はじめてマシン</p> <p>15:00~ 冬の女性ヨガ</p>    | <b>4火</b>  | <p>9:30~ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30~ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30~ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00~ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b></p> <p>14:30~ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②</p> | <b>5水</b>  | <p>10:00~ 頭とからだの健康教室</p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> | <b>6木</b>  | <p>10:00~ やわらかボール体操教室</p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> <p>11:50~ <b>ちよい足し体操</b></p> <p>13:30~ バランス足腰元気講座</p> | <b>7金</b>  | <p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30~ はじめてマシン</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p>   | <b>1土</b>  | <p>15:00~ 冬の男性ヨガ</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p><b>10:00～15:00</b><br/>神明いきいきプラザにて開催!</p> </div> <p><b>芝地区元氣フェスタ</b></p> | <b>2日</b>  |                     |
| <b>10月</b> | <p>9:30~ 体力アップ(終)</p> <p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30~ はじめてマシン</p> <p>15:00~ 冬の女性ヨガ</p> | <b>11火</b> | <p>13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b></p>  | <b>12水</b> | <p>10:00~ 頭とからだの健康教室</p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> | <b>13木</b> | <p>10:00~ やわらかボール体操教室</p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> <p>11:50~ <b>ちよい足し体操</b></p> <p>13:30~ バランス足腰元気講座</p> | <b>14金</b> | <p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30~ はじめてマシン</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p> <p style="text-align: center;"><b>HAPPY VALENTINE'S DAY</b></p> | <b>15土</b>   | <p>10:00~ <b>土曜日体操教室</b></p> <p>11:00~ <b>みんなといきいき体操</b></p> <p>13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b></p> <p>15:00~ 冬の男性ヨガ</p>   | <b>16日</b> |                     |
| <b>17月</b> | <p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30~ はじめてマシン</p>  | <b>18火</b> | <p>9:30~ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30~ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30~ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00~ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b></p> <p>14:30~ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②</p> | <b>19水</b> | <p>10:00~ 頭とからだの健康教室</p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> | <b>20木</b> | <p>10:00~ やわらかボール体操教室</p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> <p>11:50~ <b>ちよい足し体操</b></p> <p>13:30~ バランス足腰元気講座</p> | <b>21金</b> | <p>10:00~ 健康トレーニング金曜日(終)</p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30~ はじめてマシン</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p>  | <b>22土</b>   | <p>10:00~ <b>土曜日体操教室</b></p> <p>11:00~ <b>みんなといきいき体操</b></p> <p>13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b></p> <p>15:00~ 冬の男性ヨガ</p>   | <b>23日</b> | <p><b>天皇誕生日</b></p> |
| <b>24月</b> | <p>15:00~ 冬の女性ヨガ</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">振替休日</p>                               | <b>25火</b> | <p>9:30~ ミニ健30火曜日A①</p> <p>10:30~ ミニ健30火曜日A②</p> <p>11:30~ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00~ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15~ <b>フリーマシントレーニング</b></p> <p>14:30~ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②</p> | <b>26水</b> | <p>10:00~ 頭とからだの健康教室</p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> | <b>27木</b> | <p>10:00~ やわらかボール体操教室</p> <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> <p>11:50~ <b>ちよい足し体操</b></p> <p>13:30~ バランス足腰元気講座</p> | <b>28金</b> | <p>11:30~ <b>みんなといきいき体操</b></p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①</p> <p>13:30~ はじめてマシン</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p>   | <p>館内中規模改修工事の中の為、会場や開催日程に変更がある場合がございます。<br/>詳しくは担当者または事務室にてご確認ください。<br/>ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。</p> |   |            |                     |

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13名 ※土曜日のみ14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】①11:30～11:45 ②12:00～12:15  
【毎週土】①11:00～11:15 ②11:30～11:45  
(開始15分前に会場にて整理券配布)

●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!

フリーマシントレーニング

1階トレーニングルーム 各5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。  
マシン4種類とエアロバイクを行います。(室内履きをご持参ください)

土曜日体操教室

2階集会所B 定員14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。  
自宅で行える簡単なトレーニングやストレッチを行います。