

神明トレーニングだより2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>3月</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:50~ やわらくヨガ</p>	<p>4日 火</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ マシントレーニング入門(始) 13:00~ バランストレーニング足腰元気 15:00~ 膝痛予防改善 16:00~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>5日 水</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 11:15~ 動きやすいからだづくり 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</p>	<p>6日 木</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門 14:00~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 14:00~ みんなの食と健口</p>	<p>7日 金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30~ 頭とからだの健康教室 14:00~ 腰痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室</p>	<p>1日 土</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンバゴールド 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ</p>	<p>2日 日</p> <p>10:30~ 朝トレ</p>
<p>10月</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>11日 火</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門 13:00~ バランストレーニング足腰元気 15:00~ 膝痛予防改善 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p> <p>建国記念日</p>	<p>12日 水</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 11:15~ 動きやすいからだづくり 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</p>	<p>13日 木</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門 14:00~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>14日 金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30~ 頭とからだの健康教室 14:00~ 腰痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室</p>	<p>15日 土</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンバゴールド 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ</p>	<p>16日 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>17月</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:50~ やわらくヨガ</p>	<p>18日 火</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ マシントレーニング入門 13:00~ バランストレーニング足腰元気 15:00~ 膝痛予防改善 16:00~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>19日 水</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 11:15~ 動きやすいからだづくり 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</p>	<p>20日 木</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門 14:00~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 14:00~ みんなの食と健口</p>	<p>21日 金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30~ 頭とからだの健康教室 14:00~ 腰痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室</p>	<p>22日 土</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンバゴールド 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ</p>	<p>23日 日</p> <p>10:30~ 朝トレ</p>
<p>24月</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング(終) 14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>25日 火</p> <p>10:00~ 健康トレーニング(終) 10:00~ マシントレーニング入門 13:00~ バランストレーニング足腰元気 15:00~ 膝痛予防改善 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>26日 水</p> <p>10:00~ 健康トレーニング(終) 11:15~ 動きやすいからだづくり 13:30~ 健康トレーニング(終) 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</p>	<p>27日 木</p> <p>10:00~ マシントレーニング入門 14:00~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>28日 金</p> <p>10:00~ 健康トレーニング(終) 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30~ 頭とからだの健康教室(終) 14:00~ 腰痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室(終) 18:30~ リラックスヨガ</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。
※スタンプ満タんでから6か月が有効期限となります。

