

### カレンダーの見方

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



3 月	9:30~ フォローアップトレーニング (始) 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 14:15~ 頭とからだの健康教室	4 火	10:30~ フォローアップトレーニング 18:30~ コア&バランス60 14:00~ はじめてのマシントレーニング	5 水	9:15~ 健康トレーニング (終) 10:45~ ミニ健30① 11:45~ ミニ健30② 15:30~ 腰痛予防改善教室 18:30~ ENJOYヒップホップダンス	6 木	10:30~ フォローアップトレーニング 14:15~ とらウォーキング (始) 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	7 金	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 (終)	8 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ 14:15~ 健康トレーニング (終)	9 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
10 月	9:30~ フォローアップトレーニング 10:45~ ミニ健30① (終) 11:45~ ミニ健30② (終) 14:15~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 骨盤底筋体操 (始) 18:00~ 姿勢改善エクササイズ	11 火	10:30~ フォローアップトレーニング 14:00~ マシン倶楽部 (始) 18:30~ コア&バランス60	12 水	9:30~ フォローアップトレーニング 10:45~ ミニ健30① (終) 11:45~ ミニ健30② (終) 15:30~ 腰痛予防改善教室 18:30~ ENJOYヒップホップダンス	13 木	10:30~ フォローアップトレーニング 14:15~ とらウォーキング 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	14 金	9:15~ ミニ健30① (終) 10:15~ ミニ健30② (終) 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  <b>ホワイトデー</b>	15 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ	16 日	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
17 月	9:30~ フォローアップトレーニング① 10:45~ フォローアップトレーニング② 14:15~ 頭とからだの健康教室 15:30~ 骨盤底筋体操 18:00~ 姿勢改善エクササイズ	18 火	9:30~ フォローアップトレーニング 11:00~ 実践！セルフ骨盤矯正 14:00~ マシン倶楽部 18:30~ コア&バランス60 (終)	19 水	9:30~ フォローアップトレーニング① 10:45~ フォローアップトレーニング② 15:30~ 腰痛予防改善教室 18:30~ ENJOYヒップホップダンス (終)	20 木	10:30~ フォローアップトレーニング 14:15~ とらウォーキング 15:45~ 冬のぼかぼかヨガA (終) 16:45~ 冬のぼかぼかヨガB (終) 18:30~ リズムエクササイズ&ストレッチ	21 金	10:00~ フォローアップトレーニング (終) 11:00~ 実践！セルフ骨盤矯正 14:00~ マシン倶楽部	22 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 11:00~ ゆったりストレッチ	23 日	臨時休館日 
24 月	14:15~ 頭とからだの健康教室 (終) 15:30~ 骨盤底筋体操 (終) 18:00~ 姿勢改善エクササイズ (終)	25 火	14:00~ マシン倶楽部	26 水	15:30~ 腰痛予防改善教室 (終)	27 木	10:00~ ショーダンス 14:15~ とらウォーキング (終) 15:45~ 冬のぼかぼかヨガC (終) 16:45~ 冬のぼかぼかヨガD (終) 18:30~ リズムエクササイズ&ストレッチ (終)	28 金	14:00~ マシン倶楽部 (終) 17:30~ 身体すっきりピラティス (終) 18:30~ ゴルフピラティス (終)	29 土	10:00~ 朝のとらトレ体操 (終) 11:00~ ゆったりストレッチ (終)	30 日	10:00~ 朝活サーキットトレーニング (終) 11:00~ ボールリラックス (終) 14:00~ チェアdeエクササイズ (終) 15:00~ 自主卓球

31  
月

**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。