

	1 9:30～健康トレーニング①(始) 11:00～健康トレーニング②(始) 火 	2 10:45～ミニ健30①(始) 11:45～ミニ健30②(始) 15:30～膝痛予防改善教室(始) 水	3 15:45～春ののびのびヨガA(始) 16:45～春ののびのびヨガB(始) 18:30～リズムエクササイズ&ストレッチ(始) 木 	4 9:15～ミニ健30①(始) 10:15～ミニ健30②(始) 14:00～はじめてのマシントレーニング(始) 金	5 10:00～朝のとらトレ体操(始) 11:00～ゆったりストレッチ(始) 土 	6 10:00～朝活サーキットトレーニング(始) 11:00～ポールリラックス(始) 14:00～チェアdeエクササイズ(始) 15:00～自主卓球 日
7 9:15～健康トレーニング(始) 10:45～ミニ健30①(始) 11:45～ミニ健30②(始) 月	8 9:30～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(始) 火	9 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～健康トレーニング(始) 15:30～膝痛予防改善教室 15:30～低栄養改善教室体験会 19:00～ENJOYヒップホップダンス(始) 水	10 9:30～健康トレーニング①(始) 11:00～健康トレーニング②(始) 14:15～健康トレーニング③(始) 15:45～春ののびのびヨガC(始) 16:45～春ののびのびヨガD(始) 18:30～リズムエクササイズ&ストレッチ 木	11 9:15～ミニ健30① 10:15～ミニ健30② 11:00～体カアップトレーニング(始) 14:00～はじめてのマシントレーニング 17:30～身体すっきりピラティス(始) 18:30～ゴルフピラティス(始) 金	12 10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ゆったりストレッチ 土	13 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 日
14 9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 月 	15 9:30～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 火	16 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～健康トレーニング 15:30～膝痛予防改善教室 19:00～ENJOYヒップホップダンス 水	17 9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:15～健康トレーニング③ 15:45～春ののびのびヨガA 16:45～春ののびのびヨガB 18:30～リズムエクササイズ&ストレッチ 木	18 9:15～ミニ健30① 10:15～ミニ健30② 11:00～体カアップトレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング 金	19 10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ゆったりストレッチ 土 	20 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～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 日
21 9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 月	22 9:30～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 火	23 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 14:00～健康トレーニング 15:30～膝痛予防改善教室 19:00～ENJOYヒップホップダンス 水	24 9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:15～健康トレーニング③ 15:45～春ののびのびヨガC 16:45～春ののびのびヨガD 18:30～リズムエクササイズ&ストレッチ 木	25 9:15～ミニ健30① 10:15～ミニ健30② 11:00～体カアップトレーニング 14:00～はじめてのマシントレーニング 17:30～身体すっきりピラティス 18:30～ゴルフピラティス 金	26 10:00～朝のとらトレ体操 11:00～ゆったりストレッチ 土	27 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 日 
28 9:15～健康トレーニング 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 月	29 14:00～はじめてのマシントレーニング 火 	30 10:45～ミニ健30① 11:45～ミニ健30② 15:30～膝痛予防改善教室 19:00～ENJOYヒップホップダンス 水	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">カレンダーの見方</p> <p> : 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 </p> </div>			




みんなといきいき体操

月・火・木・金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)
 水・土・日・祝 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。