

三田トレーニングだより4月号


港区立三田いきいきプラザ
 [指定管理者] 湖聖会・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)

	<p>1 火</p> <p>9:30～ マシントレーニング入門(始) 9:30～ ミニ健30火曜日A①(始) 10:30～ ミニ健30火曜日A②(始) 11:30～ 健康トレーニング火曜日A(始) 13:00～ 健康トレーニング火曜日B(始) 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B①(始) 15:30～ ミニ健30火曜日B②(始)</p>	<p>2 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室(始) 11:30～ みんなといきいき体操</p> 	<p>3 木</p> <p>10:00～ 男性のための料理教室(始) 10:00～ やわらかボール体操教室(始) 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 膝痛予防改善教室(始)</p>	<p>4 金</p> <p>9:30～ マシントレーニング入門 10:00～ 健康トレーニング金曜日(始) 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A①(始) 13:30～ はじめてマシン(始) 14:30～ ミニ健30金曜日A②(始)</p>	<p>5 土</p> <p>10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ(始)</p>	<p>6 日</p> 
<p>7 月</p> <p>9:30～ 体カアップ(始) 9:30～ 健康トレーニング月曜日A(始) 11:00～ 健康トレーニング月曜日B(始) 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 春の女性ヨガ(始)</p>	<p>8 火</p> 	<p>9 水</p> 	<p>10 木</p> <p>10:00～ 男性のための料理教室 10:00～ やわらかボール体操教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 膝痛予防改善教室</p>	<p>11 金</p> <p>9:30～ マシントレーニング入門 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A① 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>	<p>12 土</p> <p>10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ</p>	<p>13 日</p> 
<p>14 月</p> <p>9:30～ 体カアップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 春の女性ヨガ</p>	<p>15 火</p> <p>9:30～ マシントレーニング入門 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②</p>	<p>16 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操</p> 	<p>17 木</p> <p>10:00～ 男性のための料理教室 10:00～ やわらかボール体操教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 膝痛予防改善教室</p>	<p>18 金</p> <p>9:30～ マシントレーニング入門 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A① 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>	<p>19 土</p> <p>10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ</p>	<p>20 日</p> 
<p>21 月</p> <p>9:30～ 体カアップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン</p>	<p>22 火</p> <p>9:30～ マシントレーニング入門 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②</p>	<p>23 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操</p> 	<p>24 木</p> <p>10:00～ 男性のための料理教室 10:00～ やわらかボール体操教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 膝痛予防改善教室</p>	<p>25 金</p> <p>9:30～ マシントレーニング入門 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A① 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②</p>	<p>26 土</p> <p>10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング</p>	<p>27 日</p> 
<p>28 月</p> <p>9:30～ 体カアップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 春の女性ヨガ</p>	<p>29 火</p> <p>9:30～ マシントレーニング入門 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②</p>	<p>30 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操</p> 	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="1291 1438 1884 1648"> <p>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> <div data-bbox="1899 1417 2878 1648" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>おしらせ 法人名変更のお知らせ</p> <p>指定管理者である医療法人財団百葉の会は、 4月1日より法人名が医療法人財団湖聖会に変更となります。 引き続き、芝地区いきいきプラザをよろしくお願いたします。</p> </div> </div>			

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20名※土曜日のみ18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】 11:30～11:45
 【毎週土】 11:00～11:15
 (開始15分前に会場にて受付)

●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。



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)
 月毎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!

土曜日体操教室
 2階集会所B 定員16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。
 自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチを行います。

フリーマシントレーニング
 1階トレーニングルーム 各7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)