

神明トレーニングだより4月号

港区立神明いきいきプラザ
【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)

	1 火 10:00～健康トレーニング(始) 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(始) 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(始) 	2 水 10:00～健康トレーニング(始) 13:30～健康トレーニング(始) 15:00～ミニ健30(始) 16:00～ミニ健30(始)	3 木 10:00～マシントレーニング入門 14:00～健康トレーニング(始) 14:00～はじめてのマシントレーニング(始)	4 金 10:00～健康トレーニング(始) 10:30～かんたんエアロ&ストレッチ(始) 13:30～頭とからだの健康教室(始) 14:00～肩こり予防改善(始) 15:00～頭とからだの健康教室(始) 	5 土 10:00～ミニ健30(始) 11:00～ミニ健30(始) 14:00～ズンバゴールド(始) 15:30～ズンバゴールド(始) 16:40～ストレッチ(始) 	6 日 10:30～朝トレ(始) 		
	7 月 10:00～ミニ健30(始) 11:00～ミニ健30(始) 13:30～健康トレーニング(始) 14:00～はじめてのマシントレーニング 15:50～やわらくヨガ(始) 	8 火 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 16:00～ゴルフピラティス(始) 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	9 水 10:00～健康トレーニング 13:30～健康トレーニング 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	10 木 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(始) 	11 金 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～肩こり予防改善 15:00～頭とからだの健康教室 	12 土 10:00～ミニ健30 11:00～ミニ健30	13 日 10:30～朝トレ 	
	14 月 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 火 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 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	16 水 10:00～健康トレーニング 13:30～健康トレーニング 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	17 木 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	18 金 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～肩こり予防改善 15:00～頭とからだの健康教室 18:30～リラックスヨガ(始) 	19 土 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 	20 日 トレーニングルーム無料開放日 10:30～朝トレ 	
	21 月 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 	22 火 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 16:00～ゴルフピラティス 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	23 水 10:00～健康トレーニング 13:30～健康トレーニング 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	24 木 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 	25 金 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～肩こり予防改善 15:00～頭とからだの健康教室 	26 土 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 	27 日 10:30～朝トレ 	
	28 月 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	29 火 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 	30 水 15:00～ミニ健30 16:00～ミニ健30	カレンダーの見方 ■ : 午前の教室 (始): 初回 ■ : 午後の教室 (終): 最終回 ■ : 夜間の教室 黒字: 申し込みが必要 青字: 申し込み不要			法人名変更のお知らせ 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どうぞよろしくお願い致します。	

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。