

神明トレーニングだより5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)

カレンダーの見方 午前 : 午前の教室 午後 : 午後の教室 夜間 : 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					1 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 	2 金 10:00~ 健康トレーニング 13:30~ 頭とからだの健康教室A 14:00~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B	3 土 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 	4 日 10:30~ 朝トレ  
5 月 15:50~ やわらくヨガ  	6 火 10:00~ 健康トレーニング 15:00~ 腰痛予防改善(始) 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪  	7 水 10:00~ 健康トレーニング 11:15~ 動きやすいからだづくり(始) 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30	8 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 	9 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A 14:00~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B 	10 土 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30	11 日 10:30~ 朝トレ  		
12 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	13 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 15:00~ 腰痛予防改善 16:00~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	14 水 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	15 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	16 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A 14:00~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B 	17 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 	18 日 トレーニングルーム無料開放日 10:30~ 朝トレ  		
19 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 14:00~ 低栄養・生活習慣改善(始) 15:50~ やわらくヨガ 	20 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 15:00~ 腰痛予防改善 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	21 水 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	22 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 	23 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A 14:00~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B 	24 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 	25 日 10:30~ 朝トレ 		
26 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 14:00~ 低栄養・生活習慣改善	27 火 10:00~ 健康トレーニング 10:00~ マシントレーニング入門(終) 13:00~ バランストレーニング足腰元気 15:00~ 腰痛予防改善 16:00~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	28 水 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	29 木 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	30 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A 14:00~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B 18:30~ リラックスヨガ 	31 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  			



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。

