

虎ノ門トレーニングだより5月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
【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)

カレンダーの使い方

午前

午後

夜間

教室

教室

教室

(始)

(終)

初回

最終回

黒字

青字

：申し込みが必要

：申し込み不要



1

木

15:45～ 春ののびのびヨガA
16:45～ 春ののびのびヨガB

2

金

11:00～ 体力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

3

土

10:00～ 朝のとらトレ体操
11:00～ ゆったりストレッチ


4

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

5

月

GW


6

火

14:00～ はじめてのマシントレーニング


7

水

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

8

木

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

9

金

9:15～ ミニ健30①
10:15～ ミニ健30②
11:00～ 体力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

10

土

10:00～ 朝のとらトレ体操
11:00～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室 (始)

11

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

12

月

9:15～ 健康トレーニング
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
15:45～ マシントレーニング入門 (始)
18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット

13

火

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

14

水

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
15:30～ 低栄養改善教室 (始)
19:00～ ENJOYヒップホップダンス

15

木

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

16

金

9:15～ ミニ健30①
10:15～ ミニ健30②
11:00～ 体力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
15:45～ マシントレーニング入門

17

土

10:00～ 朝のとらトレ体操
11:00～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室


18

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～ 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

19

月

9:15～ 健康トレーニング
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
15:45～ マシントレーニング入門
18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット

20

火

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


21

水

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
15:30～ 低栄養改善教室
19:00～ ENJOYヒップホップダンス

22

木

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

23

金

9:15～ ミニ健30①
10:15～ ミニ健30②
11:00～ 体力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
15:45～ マシントレーニング入門
17:30～ 身体すっきりピラティス
18:30～ ゴルフピラティス


24

土

10:00～ 朝のとらトレ体操
11:00～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室

25

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

26

月

9:15～ 健康トレーニング
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
15:45～ マシントレーニング入門
18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット

27

火

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

28

水

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
15:30～ 低栄養改善教室
19:00～ ENJOYヒップホップダンス (終)

29

木

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
18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ

30

金

9:15～ ミニ健30①
10:15～ ミニ健30②
11:00～ 体力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
15:45～ マシントレーニング入門

31

土

10:00～ 朝のとらトレ体操
11:00～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室

5月



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。