

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



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

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

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

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。