

神明トレーニングだより6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 の教室 午後 の教室 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		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。		朝トレ 10:30~ 1 日									
2 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 15:50~ やわらくヨガ		3 火 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪		4 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(終) 16:00~ ミニ健30(終)		5 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		6 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		7 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		8 日 臨時休館日	
9 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		10 火 10:00~ 健康トレーニング 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♪		11 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		12 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 15:50~ コア&ダンベルトレーニング		13 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(終) 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		14 土 10:00~ ミニ健30(終) 11:00~ ミニ健30(終)		15 日 トレーニングルーム無料開放日 10:30~ 朝トレ THANK YOU FATHER	
16 月 10:00~ ミニ健30(終) 11:00~ ミニ健30(終) 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 15:50~ やわらくヨガ		17 火 10:00~ 健康トレーニング 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♪		18 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		19 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		20 金 10:00~ 健康トレーニング 13:30~ 頭とからだの健康教室A(終) 14:00~ 肩こり予防改善(終) 15:00~ 頭とからだの健康教室B(終)		21 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		22 日 10:30~ 朝トレ	
23 月 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		24 火 10:00~ 健康トレーニング 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♪		25 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		26 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(終) 15:50~ コア&ダンベルトレーニング		27 金 10:00~ 健康トレーニング 18:30~ リラックスヨガ		28 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		29 日 10:30~ 朝トレ	
30 月 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ 低栄養・生活習慣改善		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、ご本人様のみの利用可能です。 ※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。											

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【5月25日版】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500