

三田トレーニングだより6月号

港区立三田いきいきプラザ
【指定管理者】 百葉の会 ・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 (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			フリーマシントレーニング 1階トレーニングルーム 各7名 ※当日参加制 ①13:15～13:45 ②14:00～14:30 ③14:45～15:15 ④15:30～16:00 (開始10分前に1階トレーニングルームで個人登録証提出にて受付) ※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。 はじめての方は職員までお声かけ下さい。 マシン4種類とエアロバイクを行います。(室内履きをご持参ください)			1日														
2月 9:30～ 体力アップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 10:00～ やさしいSOULディスコダンス講座 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 春の女性ヨガ			3火 13:30～15:30 神明いきいきプラザにて 3館対抗運動会開催！			4水 10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操 15:00～ みんなの食と健口			5木 10:00～ 男性のための料理教室 10:00～ やわらかボール体操教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 膝痛予防改善教室			6金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A①(終) 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②(終)			7土 10:00～15:00 芝公園にて ふれ愛まつりだ！芝地区 出展♪			8日		
9月 9:30～ 体力アップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 春の女性ヨガ			10火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:00～ セルフマシントレーニング(始) 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②			11水 10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操			12木 10:00～ 男性のための料理教室 10:00～ やわらかボール体操教室 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 膝痛予防改善教室			13金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ はじめてマシン			14土 10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ			15日		
16月 9:30～ 体力アップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン			17火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 10:30～ ミニ健30火曜日A② 11:00～ セルフマシントレーニング 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B① 15:30～ ミニ健30火曜日B②			18水 10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操 15:00～ みんなの食と健口			19木 10:00～ 男性のための料理教室(終) 10:00～ やわらかボール体操教室(終) 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 膝痛予防改善教室(終)			20金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ はじめてマシン			21土 10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ			22日		
23月 9:30～ 体力アップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 13:30～ はじめてマシン(終) 15:00～ 春の女性ヨガ			24火 9:30～ ミニ健30火曜日A①(終) 10:30～ ミニ健30火曜日A②(終) 11:00～ セルフマシントレーニング 11:30～ 健康トレーニング火曜日A 13:00～ 健康トレーニング火曜日B 13:15～ フリーマシントレーニング 14:30～ ミニ健30火曜日B①(終) 15:30～ ミニ健30火曜日B②(終)			25水 10:00～ 頭とからだの健康教室(終) 11:30～ みんなといきいき体操 14:00～ サークット★トレーニング			26木 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操			27金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操			28土 10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 春の男性ヨガ(終)			29日		
30月 9:30～ 体力アップ 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 11:00～ 健康トレーニング月曜日B 15:00～ 春の女性ヨガ(終)			みんなといきいき体操 1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ 定員20名※土曜日のみ18名 ※土曜日は2階集会室Bまたは1階敬老室にて実施いたします。 当日、事務室にて会場をご確認ください。 【毎週水、木、金】 11:30～11:45 【毎週土】 11:00～11:15 (開始15分前に会場にて受付)			●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。			ちよい足し体操 【毎週木】 11:50～12:05 1階敬老室 定員20名 (11:45に会場にて受付) 月毎のテーマに沿った運動を15分間行います！ みんなといきいき体操だけでは物足りない！ という方におススメです♪			土曜日体操教室 2階集会室Bまたは1階敬老室 定員16名 ※当日整理券制 (9:00より、1階事務室にて整理券配布。) 整理券をお持ちの上、9:45に会場へお越しください。 参加希望者多数の場合は抽選となります。 自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチを行います。								

※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。【4月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421