

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

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。



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



2月 9:15～ 健康トレーニング
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
14:15～ スクエアステップ立位編 (始)
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

3日 18:30～ コア&バランス60

火

4日 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

水



5日 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

木

6日 9:15～ ミニ健30①
10:15～ ミニ健30②
11:00～ 体カ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

金

7日 10:00～ 朝のトラトレ体操
11:00～ ゆったりストレッチ

土

8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

9月 9:15～ 健康トレーニング
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
14:15～ スクエアステップ立位編
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

10日 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

火

11日 10:45～ ミニ健30① (終)
11:45～ ミニ健30② (終)
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

水

12日 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

木

13日 9:15～ ミニ健30① (終)
10:15～ ミニ健30② (終)
11:00～ 体カ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

金

14日 10:00～ 朝のトラトレ体操
11:00～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室

土



15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

16日 9:15～ 健康トレーニング
10:45～ ミニ健30① (終)
11:45～ ミニ健30② (終)
14:15～ スクエアステップ立位編
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

17日 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

火



18日 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

水

19日 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 (終)
16:45～ 春ののびのびヨガB (終)
18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ

木

20日 11:00～ 体カ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

金



21日 10:00～ 朝のトラトレ体操
11:00～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室

土

22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

23日 9:15～ 健康トレーニング
14:15～ スクエアステップ立位編
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

24日 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

火

25日 14:00～ 健康トレーニング
15:30～ 膝痛予防改善教室 (終)
15:30～ 低栄養改善教室
19:00～ ENJOYヒップホップダンス (始)

水

26日 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 (終)
16:45～ 春ののびのびヨガD (終)
18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ

木

27日 11:00～ 体カ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 (終)
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

金

28日 10:00～ 朝のトラトレ体操
11:00～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室

土



29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

30日 9:15～ 健康トレーニング
14:15～ スクエアステップ立位編
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



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・祝日 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。

