

# 虎ノ門トレーニングだより6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・東急コミュニケーションズ共同事業体

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)



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  
**1** 14:00～チエアdeエクササイズ  
15:00～自主卓球  
**日**



<b>2月</b>	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	<b>3 火</b>	18:30～ <b>コア&amp;バランス60</b>	<b>5 木</b>	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	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	<b>7 土</b>	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ	<b>8 日</b>	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～ チエアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球

<b>9月</b>	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	<b>10 火</b>	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～ <b>コア&amp;バランス60</b>	<b>11 水</b>	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	9:15～ ミニ健30① (終) 10:15～ ミニ健30② (終) 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	<b>14 土</b>	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	<b>15 日</b>	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～ チエアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球

<b>16月</b>	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	<b>17 火</b>	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～ <b>コア&amp;バランス60</b>	<b>18 水</b>	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	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	<b>20 金</b>	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	<b>21 土</b>	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	<b>22 日</b>	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～ チエアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球

<b>23月</b>	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	<b>24 火</b>	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～ <b>コア&amp;バランス60</b>	<b>25 水</b>	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)	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	<b>27 金</b>	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 (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	<b>28 土</b>	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:
------------	---	-------------	---	-------------	---	---	-------------	--	-------------	------------------------