港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2025年5月25日現在

・一般介護予防事業・みんなと元気塾は事前申込制の教室です。
　参加希望の方は電話または直接トレーニングスタッフへお問い合わせください。
・講師や当プラザ、天候の都合により休講や日程変更がある場合がございます。

一般介護予防事業

対象：65歳以上の区民（●は60歳から参加可能）

曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
月	毎週	●健康トレーニング	9:15～10:15	トレーニングルーム	4/7～8/25	12	受付終了
火	毎週		9:30～10:30		4/1～9/2	12	
火	毎週		11:00～12:00		4/1～9/2	12	
水	毎週		14:00～15:00		4/9～8/27	12	
木	毎週		9:30～10:30		4/10～8/28	12	
木	毎週		11:00～12:00		4/10～8/28	12	
木	毎週		14:15～15:15		4/10～8/28	12	
月	毎週	●ミニ健30	10:45～11:15		7/7～9/8	12	申込受付中
月	毎週		11:45～12:15		7/7～9/8	12	
水	毎週		10:45～11:15		7/2～9/3	12	
水	毎週		11:45～12:15		7/2～9/3	12	
金	毎週		9:15～9:45		7/4～9/5	12	
金	毎週		10:15～10:45		7/4～9/5	12	
水	毎週	●膝痛予防改善教室	15:30～16:30		4/2～6/25	10	受付終了
月・金	毎週	マシントレーニング入門	15:45～16:45		5/12～7/4	8	受付終了
月	毎週	頭とからだの健康教室	15:30～16:30		5/10～8/2	10	受付終了

みんなと元気塾

対象：65歳以上の区民

（原則、一般介護予防事業との併用はできませんが、食と健口のみ一般介護予防事業との併用が可能です。）

曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
火・金	毎週	はじめてのマシントレーニング	14:00～15:30	トレーニングルーム	4/4～6/27	8	受付終了
金	毎週	体力アップトレーニング	11:00～12:30	トレーニングルーム	4/11～7/25	10	受付終了

ショートレッスン（申込制）

対象：各教室によって異なりますので施設までお問い合わせください。

曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
木	隔週	季節ヨガ	①15:45～16:30 ②16:45～17:30	トレーニングルーム	7/3～9/25	10	申込受付中
水	毎週	ENJOY♪ヒップホップダンス	19:00～20:00	トレーニングルーム	6/25～8/13	12	申込受付中

ショートレッスン

対象：どなたでも（※64歳以下の区民、在勤の方はトレーニングルーム使用料の支払いが必要です）

曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	整理券配布
毎日	毎週	みんなといきいき体操（＊1）	①13:00～13:25 ②13:30～13:55	トレーニングルーム	4/1～9/30	12	12:45～
月	毎週	歪みを整える！骨格リセット	18:00～19:00		4/7～6/30	10	17:45～
火	毎週	コア&バランス60	18:30～19:30		4/8～9/30	12	18:15～
木	毎週	リズムエクササイズ&ストレッチ	18:30～19:30		4/3～9/25	12	18:15～
金	2･4	身体すっきりピラティス	17:30～18:30		4/11～9/26	12	17:15～
金	2･4	ゴルフピラティス	18:30～19:30		4/11～9/26	12	18:15～
土	毎週	朝のとらトレ体操	10:00～10:45		4/5～9/27	12	9:45～
土	毎週	ゆったりストレッチ	11:00～11:30		4/5～9/27	12	10:45～
日	毎週	朝活サーキットトレーニング	10:00～10:45		4/6～9/28	12	9:45～
日	毎週	ポールリラックス	11:00～11:30		4/6～9/28	12	10:45～
日	毎週	チェアdeエクササイズ	14:00～14:45		4/6～9/28	12	13:45～

（＊1）水・土・日・祝はDVD放映のみです。