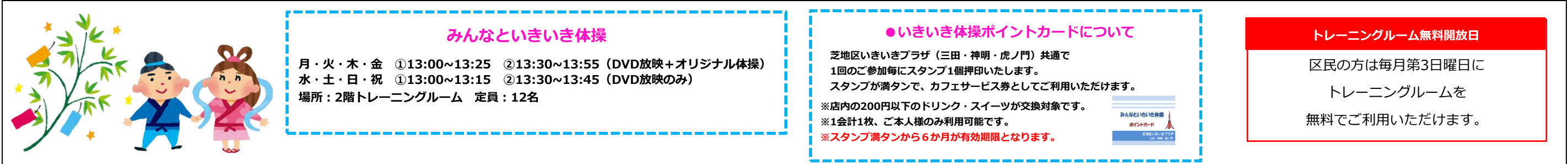


虎ノ門トレーニングだより7月号 港区立虎ノ門いきいきプラザ 開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)
【指定管理者】 湖聖会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体 日曜日 9:00～17:00(最終受付16:30)

【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

日曜日 9:00~17:00(最終受付16:30)

	1 火	9:30～健康トレーニング①	2 水	10:45～ミニ健30①（始）	3 木	9:30～健康トレーニング①	4 金	9:15～ミニ健30①（始）	5 土	10:00～朝のとらトレ体操	6 日	10:00～朝活サーキットトレーニング
		11:00～健康トレーニング②		11:45～ミニ健30②（始）		11:00～健康トレーニング②		10:15～ミニ健30②（始）		11:00～ゆったりストレッチ		11:00～ポールリラックス
		18:30～コア&バランス60		14:00～健康トレーニング		14:15～健康トレーニング③		11:00～体力アップトレーニング		14:00～頭とからだの健康教室		14:00～チェアdeエクササイズ
				15:30～腰痛予防改善教室(始)		15:45～夏のスッキリヨガA（始）		15:45～マシントレーニング入門（終）				15:00～自主卓球
7 月	8 火	9:15～健康トレーニング	9 水	10:45～ミニ健30①	10 木	9:30～健康トレーニング①	11 金	9:15～ミニ健30①	12 土	10:00～朝のとらトレ体操	13 日	10:00～朝活サーキットトレーニング
		10:45～ミニ健30①（始）		11:45～ミニ健30②		11:00～健康トレーニング②		10:15～ミニ健30②		11:00～ゆったりストレッチ		11:00～ポールリラックス
		11:45～ミニ健30②（始）		14:00～健康トレーニング		14:15～健康トレーニング③		11:00～体力アップトレーニング		14:00～頭とからだの健康教室		14:00～チェアdeエクササイズ
		14:15～スクエアステップ立位編		15:30～腰痛予防改善教室		15:45～夏のスッキリヨガC（始）		14:00～マシン倶楽部		15:45～ステップアップエアロビック（始）		15:00～自主卓球
15:30～スクエアステップ座位編（始）	18:30～コア&バランス60		15:30～低栄養改善教室	16:45～夏のスッキリヨガD（始）	17:30～身体すっきりピラティス		18:30～セタNIGHTサーキット	19:00～ENJOYヒップホップダンス	18:30～リズムエクササイズ&ストレッチ	18:30～ゴルフピラティス		
14 月	15 火	9:15～健康トレーニング	16 水	10:45～ミニ健30①	17 木	9:30～健康トレーニング①	18 金	9:15～ミニ健30①	19 土	10:00～朝のとらトレ体操	20 日	トレーニングルーム無料開放日
		10:45～ミニ健30①		11:45～ミニ健30②		11:00～健康トレーニング②		10:15～ミニ健30②		11:00～ゆったりストレッチ		10:00～朝活サーキットトレーニング
		11:45～ミニ健30②		14:00～健康トレーニング		14:15～健康トレーニング③		11:00～体力アップトレーニング		14:00～頭とからだの健康教室		11:00～ポールリラックス
		14:15～スクエアステップ立位編		15:30～腰痛予防改善教室		15:45～夏のスッキリヨガA		14:00～マシン倶楽部		15:45～ステップアップエアロビック		14:00～チェアdeエクササイズ
15:30～スクエアステップ座位編	18:30～コア&バランス60	18:00～歪みを整える!! 骨格リセット（始）	15:30～低栄養改善教室	16:45～夏のスッキリヨガB	19:00～フィットネスフラ体験会	15:00～自主卓球						
21 月	22 火	9:15～健康トレーニング	23 水	10:45～ミニ健30①	24 木	9:30～健康トレーニング①	25 金	9:15～ミニ健30①	26 土	10:00～朝のとらトレ体操	27 日	10:00～朝活サーキットトレーニング
		10:45～ミニ健30①		11:45～ミニ健30②		11:00～健康トレーニング②		10:15～ミニ健30②		11:00～ゆったりストレッチ		11:00～ポールリラックス
		11:45～ミニ健30②		14:00～健康トレーニング		14:15～健康トレーニング③		11:00～体力アップトレーニング		14:00～頭とからだの健康教室		14:00～チェアdeエクササイズ
		14:15～スクエアステップ立位編		15:30～腰痛予防改善教室		15:45～夏のスッキリヨガC		14:00～マシン倶楽部（終）		15:45～ステップアップエアロビック		15:00～自主卓球
15:30～スクエアステップ座位編	18:30～コア&バランス60		15:30～低栄養改善教室	16:45～夏のスッキリヨガD	17:30～身体すっきりピラティス		18:00～歪みを整える!! 骨格リセット	19:00～ENJOYヒップホップダンス	18:30～リズムエクササイズ&ストレッチ	18:30～ゴルフピラティス		
28 月	29 火	9:15～健康トレーニング	30 水	10:45～ミニ健30①	31 木	9:30～健康トレーニング①		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				
		10:45～ミニ健30①		11:45～ミニ健30②		11:00～健康トレーニング②						
		11:45～ミニ健30②		14:00～健康トレーニング		14:15～健康トレーニング③						
		14:15～スクエアステップ立位編		15:30～腰痛予防改善教室		15:30～低栄養改善教室（終）						
15:30～スクエアステップ座位編	18:30～コア&バランス60	18:00～歪みを整える!! 骨格リセット	15:30～低栄養改善教室	16:45～夏のスッキリヨガB								
18:00～歪みを整える!! 骨格リセット	19:00～ENJOYヒップホップダンス	19:00～ENJOYヒップホップダンス	19:00～ENJOYヒップホップダンス	18:30～リズムエクササイズ&ストレッチ								



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 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

●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。



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。

※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。【6月25日版】

〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941