

三田トレーニングだより7月号

港区立三田いきいきプラザ

【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)

	1 火 9:30～ ミニ健30火曜日A①(始) 10:30～ ミニ健30火曜日A②(始) 11:00～ セルフマシントレーニング火曜日 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(始) 15:30～ ミニ健30火曜日B②(始)	2 水 10:00～ 頭とからだの健康教室(始) 11:30～ みんなといきいき体操 15:00～ みんなの食と健口 	3 木 10:00～ 男性のための料理教室(始) 10:00～ やわらかボール体操教室(始) 11:30～ みんなといきいき体操 11:50～ ちよい足し体操 14:00～ 腰痛予防改善教室(始)	4 金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:00～ セルフマシントレーニング金曜日(始) 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A①(始) 13:30～ はじめてマシン(始) 14:30～ ミニ健30金曜日A②(始)	5 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～ 夏の男性ヨガ(始)	6 日 
7 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～ 夏の女性ヨガ(始) 	8 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火曜日 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	9 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	10 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～ 腰痛予防改善教室	11 金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:00～ セルフマシン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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	12 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～ 夏の男性ヨガ	13 日 
14 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～ 夏の女性ヨガ	15 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火曜日 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	16 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 	17 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～ 腰痛予防改善教室	18 金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:00～ セルフマシン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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	19 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～ 夏の男性ヨガ	20 日 
21 月 9:30～ 体力アップ(終) 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 夏の女性ヨガ 	22 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火曜日 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	23 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	24 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～ 腰痛予防改善教室	25 金 9:30～ バランス足腰 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:00～ セルフマシン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 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②	26 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～ 夏の男性ヨガ	27 日 
28 月 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～ 夏の女性ヨガ	29 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火曜日 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	30 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(終) 	31 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～ 腰痛予防改善教室	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		

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。

※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。



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。

自宅で行える簡単なトレーニングやストレッチを行います。

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がけ下さい。

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)

※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】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421