

神明トレーニングだより7月号

港区立神明いきいきプラザ
【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	10:00~ 健康トレーニング	2 水	10:00~ 健康トレーニング入門	3 木	10:00~ マシントレーニング入門	4 金	10:00~ 健康トレーニング	5 土	10:00~ ミニ健30(始)	6 日	10:30~ 朝トレ	
		10:00~ マシントレーニング入門(始)		11:15~ 動きやすいからだづくり		14:00~ 健康トレーニング		10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ		11:00~ ミニ健30(始)			
		13:00~ バランストレーニング足腰元氣		13:30~ 健康トレーニング						14:00~ ズンバゴールド			
		15:00~ 腰痛予防改善		15:00~ ミニ健30(始)						15:30~ ズンバゴールド			
										16:40~ ストレッチ			
7 月	8 火	10:00~ ミニ健30(始)	9 水	10:00~ 健康トレーニング入門	10 木	10:00~ マシントレーニング入門	11 金	10:00~ 健康トレーニング	12 土	10:00~ ミニ健30	13 日	10:30~ 朝トレ	
		11:00~ ミニ健30(始)		11:15~ 動きやすいからだづくり		14:00~ 健康トレーニング		10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ		11:00~ ミニ健30			
		13:30~ 健康トレーニング		13:30~ 健康トレーニング		15:50~ コア&ダンベルトレーニング							
		14:00~ 低栄養・生活習慣改善		15:00~ ミニ健30									
		15:50~ やわらくヨガ	16:00~ ミニ健30										
14 月	15 火	10:00~ ミニ健30	16 水	10:00~ 健康トレーニング入門	17 木	10:00~ マシントレーニング入門	18 金	10:00~ 健康トレーニング	19 土	10:00~ ミニ健30	20 日	トレーニングルーム無料開放日	
		11:00~ ミニ健30		11:15~ 動きやすいからだづくり		14:00~ 健康トレーニング		10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ		11:00~ ミニ健30		10:30~ 朝トレ	
		13:30~ 健康トレーニング		13:30~ 健康トレーニング		15:50~ コア&ダンベルトレーニング				14:00~ ズンバゴールド			
		14:00~ 低栄養・生活習慣改善		15:00~ ミニ健30						15:30~ ズンバゴールド			
			16:00~ ミニ健30						16:40~ ストレッチ				
21 月	22 火	10:00~ ミニ健30	23 水	10:00~ 健康トレーニング入門	24 木	10:00~ マシントレーニング入門	25 金	10:00~ 健康トレーニング	26 土	10:00~ ミニ健30	27 日	10:30~ 朝トレ	
		11:00~ ミニ健30		11:15~ 動きやすいからだづくり(終)		14:00~ 健康トレーニング		10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ		11:00~ ミニ健30			
		13:30~ 健康トレーニング		13:30~ 健康トレーニング		15:50~ コア&ダンベルトレーニング		18:30~ リラックスヨガ		14:00~ ズンバゴールド			
		14:00~ 低栄養・生活習慣改善		15:00~ ミニ健30						15:30~ ズンバゴールド			
		15:50~ やわらくヨガ	16:00~ ミニ健30						16:40~ ストレッチ				
28 月	29 火	10:00~ ミニ健30	30 水	10:00~ 健康トレーニング入門	31 木	10:00~ マシントレーニング入門	カレンダーの見方 ：午前の教室 (始)：初回 ：午後の教室 (終)：最終回 ：夜間の教室 黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要						
		11:00~ ミニ健30		13:30~ 健康トレーニング		14:00~ 健康トレーニング							
		13:30~ 健康トレーニング		15:00~ ミニ健30									
		14:00~ 低栄養・生活習慣改善		16:00~ ミニ健30									



申し込み不要の教室につきましては、
4階トレーニングルームにて整理券を開始10分前より配布しております。

みんなといきいき体操

月、水、金、土 13:00～13:30 (DVD放映+オリジナル体操)
火、木 13:00～13:30 (DVD放映+練功十八法)
場所：4階トレーニングルーム 定員：20名
※12:50～ 4階トレーニングルームにて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。



※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】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500