

虎ノ門トレーニングだより8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)

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		



1

金

9:15～ ミニ健30①

10:15～ ミニ健30②

15:45～ ステップアップエアロビック



2

土

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 (終)

3

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～ チェアdeエクササイズ

15:00～ 自主卓球

4

月

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 (終)

15:30～ スクエアステップ座位編 (終)

18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット

5

火

9:30～ 健康トレーニング①

11:00～ 健康トレーニング②

18:30～ コア&バランス60



6

水

10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

14:00～ 健康トレーニング

15:30～ 腰痛予防改善教室

19:00～ ENJOYヒップホップダンス

7

木

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～ 夏のスッキリヨガA

16:45～ 夏のスッキリヨガB

18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ

8

金

9:15～ ミニ健30①

10:15～ ミニ健30②

15:45～ ステップアップエアロビック

17:30～ 身体すっきりピラティス

18:30～ ゴルフピラティス

9

土

10:00～ 朝のとらトレ体操

11:00～ ゆったりストレッチ

14:00～ とらde美容講座 (始)

10

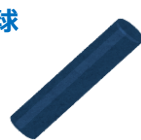
日

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～ チェアdeエクササイズ

15:00～ 自主卓球



11

月

9:15～ 健康トレーニング

10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

12

火

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 (始)

18:30～ コア&バランス60

13

水

10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

14:00～ 健康トレーニング

15:30～ 腰痛予防改善教室

19:00～ ENJOYヒップホップダンス (終)

14

木

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～ 夏のスッキリヨガC

16:45～ 夏のスッキリヨガD

18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ

15

金

9:15～ ミニ健30①

10:15～ ミニ健30②

14:00～ はじめてのマシントレーニング

15:45～ ステップアップエアロビック



16

土

10:00～ 朝のとらトレ体操

11:00～ ゆったりストレッチ

14:00～ とらde美容講座

17

日

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～ チェアdeエクササイズ

15:00～ 自主卓球

18

月

9:15～ 健康トレーニング

10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

14:15～ 骨盤底筋体操(始)

18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット

19

火

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～ コア&バランス60



20

水

10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

14:00～ 健康トレーニング

15:30～ 腰痛予防改善教室

21

木

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～ 夏のスッキリヨガA

16:45～ 夏のスッキリヨガB

18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ

22

金

9:15～ ミニ健30①

10:15～ ミニ健30②

14:00～ はじめてのマシントレーニング

15:45～ ステップアップエアロビック

17:30～ 身体すっきりピラティス

18:30～ ゴルフピラティス

23

土

10:00～ 朝のとらトレ体操

11:00～ ゆったりストレッチ

14:00～ とらde美容講座 (終)

24

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～ チェアdeエクササイズ

15:00～ 自主卓球

25

月

9:15～ 健康トレーニング (終)

10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

14:15～ 骨盤底筋体操

18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット

26

火

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～ コア&バランス60

27

水

10:45～ ミニ健30①

11:45～ ミニ健30②

14:00～ 健康トレーニング (終)

15:30～ 腰痛予防改善教室



28

木

9:30～ 健康トレーニング① (終)

11:00～ 健康トレーニング② (終)

14:15～ 健康トレーニング③ (終)

15:45～ 夏のスッキリヨガC

16:45～ 夏のスッキリヨガD

18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ

29

金

9:15～ ミニ健30①

10:15～ ミニ健30②

14:00～ はじめてのマシントレーニング

15:45～ ステップアップエアロビック (終)

30

土

10:00～ 朝のとらトレ体操

11:00～ ゆったりストレッチ



31

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～ チェアdeエクササイズ

15:00～ 自主卓球



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

12:45～ 2階トレーニングルームにて①②両方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。



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。