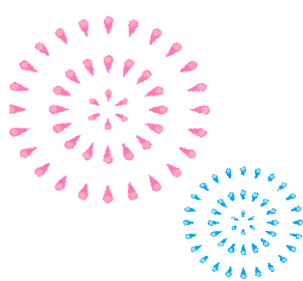
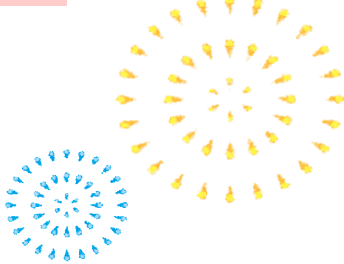
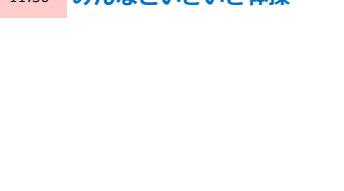
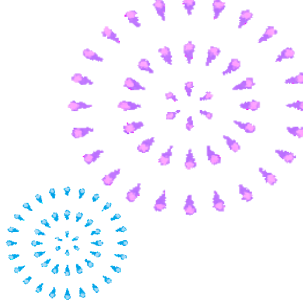


カレンダーの見方 ：午前の教室（始）：初回 黒字：申し込みが必要 ：午後の教室（終）：最終回 青字：申し込み不要 ：夜間の教室			祭 涼 祭			1金 9:30～ バランス足腰 9:30～ マシントレーニング入門(始) 10:00～ 健康トレーニング金曜日 11:00～ セルフマシントレーニング金曜日 11:30～ みんなといきいき体操 13:30～ ミニ健30金曜日A① 13:30～ はじめてマシン 14:30～ ミニ健30金曜日A②			2土 10:00～ 土曜日体操教室 11:00～ みんなといきいき体操 13:15～ フリーマシントレーニング 15:00～ 夏の男性ヨガ			3日 								
4月 9:30～ 健康トレーニング月曜日A 10:00～ やさしいSOULディスコダンス講座 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			5火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 9:30～ マシントレーニング入門 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			6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 			7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			8金 9:30～ バランス足腰 9:30～ マシントレーニング入門 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			9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			10日 		
11月 13:30～ はじめてマシン 15:00～ 夏の女性ヨガ 			12火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 9:30～ マシントレーニング入門 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			13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 			14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			15金 9:30～ バランス足腰 9:30～ マシントレーニング入門 10:00～ 健康トレーニング金曜日(終) 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			16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			17日 		
18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			19火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 9:30～ マシントレーニング入門 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			20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 			21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			22金 9:30～ バランス足腰 9:30～ マシントレーニング入門 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			23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			24日 		
25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			26火 9:30～ ミニ健30火曜日A① 9:30～ マシントレーニング入門 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(終) 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			27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 14:00～ サークット★トレーニング			28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			29金 9:30～ バランス足腰 9:30～ マシントレーニング入門 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			30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			31日 		
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			●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。 			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！			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。 自宅ででき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)								