

虎ノ門トレーニングだより9月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

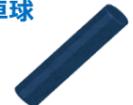
【指定管理者】 湖聖会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

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)

1 9:30～ フォローアップトレーニング (始) 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	2 9:30～ 健康トレーニング① (終) 11:00～ 健康トレーニング② (終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 18:30～ コア&バランス60	3 9:30～ フォローアップトレーニング 10:45～ ミニ健30① (終) 11:45～ ミニ健30② (終) 15:30～ 腰痛予防改善教室	4 9:30～ フォローアップトレーニング① 14:15～ フォローアップトレーニング② 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	5 9:15～ ミニ健30① (終) 10:15～ ミニ健30② (終) 11:15～ 脳活体操 (始) 14:00～ はじめてのマシントレーニング	6 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 (始)	7 臨時休館日 
8 9:30～ フォローアップトレーニング 10:45～ ミニ健30① (終) 11:45～ ミニ健30② (終) 14:15～ 骨盤底筋体操 (終) 15:45～ とらウォーキング講座 (始) 18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット	9 9:30～ フォローアップトレーニング 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 	10 9:30～ フォローアップトレーニング① 11:00～ フォローアップトレーニング② 15:30～ 腰痛予防改善教室 	11 9:30～ フォローアップトレーニング① 14:15～ フォローアップトレーニング② 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	12 10:30～ 部位別!セルフケア入門 (始) 11:15～ 脳活体操 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ とらウォーキング講座 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	13 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	14 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 
15 9:30～ フォローアップトレーニング① 11:00～ フォローアップトレーニング② 15:45～ とらウォーキング講座 	16 9:30～ フォローアップトレーニング 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	17 9:30～ フォローアップトレーニング① 11:00～ フォローアップトレーニング② 15:30～ 腰痛予防改善教室 (終) 	18 9:30～ フォローアップトレーニング① 14:15～ フォローアップトレーニング② 15:45～ 夏のスッキリヨガA (終) 16:45～ 夏のスッキリヨガB (終) 18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ	19 10:30～ 部位別!セルフケア入門 11:15～ 脳活体操 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ とらウォーキング講座	20 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 	21 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
22 15:45～ とらウォーキング講座 18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット	23 14:00～ はじめてのマシントレーニング	24 水	25 15:45～ 夏のスッキリヨガC (終) 16:45～ 夏のスッキリヨガD (終) 18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ	26 10:30～ 部位別!セルフケア入門 (終) 11:15～ 脳活体操 (終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ とらウォーキング講座 (終) 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	27 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	28 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 

29
 18:00～ 歪みを整える!! 骨格リセット


30
 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


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

September




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。