

三田トレーニングだより9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 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(終) 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ スッキリ体操30 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 夏の女性ヨガ	2 火	9:30~ ミニ健30火曜日A①(終) 9:30~ マシントレーニング入門 10:30~ ミニ健30火曜日A②(終) 11:30~ 健康トレーニング火曜日A(終) 13:00~ 健康トレーニング火曜日B(終) 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニ健30火曜日B①(終) 15:30~ ミニ健30火曜日B②(終)	3 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	4 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	5 金	9:30~ バランス足腰(終) 9:30~ マシントレーニング入門 10:00~ 音楽で楽しくエクササイズ 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(終) 13:30~ はじめてマシン 14:30~ ミニ健30金曜日A②(終)	6 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	7 日		
8 月	9:30~ 健康トレーニング月曜日A(終) 11:00~ 健康トレーニング月曜日B(終) 13:30~ スッキリ体操30 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 夏の女性ヨガ	9 火	9:30~ マシントレーニング入門 10:00~ セラバンドでお手軽体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニボールでお手軽体操教室	10 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	11 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	12 金	9:30~ マシントレーニング入門 10:00~ 音楽で楽しくエクササイズ 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~ セラバンドでお手軽体操教室 13:30~ はじめてマシン 14:30~ ミニボールでお手軽体操教室	13 土		14 日		
15 月	13:30~ スッキリ体操30 13:30~ はじめてマシン 15:00~ 夏の女性ヨガ(終) 	16 火	9:30~ マシントレーニング入門 10:00~ セラバンドでお手軽体操教室 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニボールでお手軽体操教室	17 水	10:00~ 頭とからだの健康教室(終) 11:30~ みんなといきいき体操	18 木	10:00~ 男性のための料理教室(終) 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(終)	19 金	9:30~ マシントレーニング入門 10:00~ 音楽で楽しくエクササイズ 11:00~ セルフマシントレーニング金曜日(終) 11:30~ みんなといきいき体操 13:30~ セラバンドでお手軽体操教室 13:30~ はじめてマシン 14:30~ ミニボールでお手軽体操教室	20 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(終)	21 日		
22 月	13:30~ スッキリ体操30 13:30~ はじめてマシン	23 火		24 水	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	25 木	10:00~ やわらかボール体操教室(終) 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操	26 金	9:30~ マシントレーニング入門(終) 11:30~ みんなといきいき体操 13:30~ はじめてマシン(終)	27 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	28 日		
29 月		30 火		31 水		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		●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。 スタンプが満タんで、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。 自宅です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かけ下さい。 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。【8月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421