

神明トレーニングだより9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)

<p>1 月</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 13:30～ 健康トレーニング(終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ やわらぐヨガ</p> 	<p>2 火</p> <p>10:00～ 健康トレーニング(終) 15:00～ 肩こり予防改善 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p> 	<p>3 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室(始) 11:15～ 動きやすいからだづくり(始) 15:00～ ミニ健30(終) 16:00～ ミニ健30(終)</p>	<p>4 木</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> 	<p>5 金</p> <p>10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 膝痛予防改善(始) 15:00～ 頭とからだの健康教室B</p> 	<p>6 土</p> <p>10:00～ ミニ健30(終) 11:00～ ミニ健30(終) 14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ</p> 	<p>7 日</p> <p>10:30～ 朝トレ</p> 
<p>8 月</p> <p>10:00～ ミニ健30 11:00～ ミニ健30 14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>9 火</p> <p>15:00～ 肩こり予防改善 16:00～ ゴルフピラティス 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p> 	<p>10 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:15～ 動きやすいからだづくり</p>	<p>11 木</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング 14:00～ 食と健口(始) 15:50～ コア&ダンベルトレーニング</p> 	<p>12 金</p> <p>10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ(終) 13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 膝痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B</p> 	<p>13 土</p> 	<p>14 日</p> <p>10:30～ 朝トレ</p> 
<p>15 月</p> <p>10:00～ ミニ健30(終) 11:00～ ミニ健30(終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:50～ やわらぐヨガ(終)</p> <p>敬老の日</p> 	<p>16 火</p> <p>15:00～ 肩こり予防改善 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p> 	<p>17 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:15～ 動きやすいからだづくり</p> 	<p>18 木</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>19 金</p> <p>13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 膝痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B</p>	<p>20 土</p> <p>14:00～ ズンバゴールド 15:30～ ズンバゴールド 16:40～ ストレッチ</p> 	<p>21 日</p> <p>トレーニングルーム無料開放日 10:30～ 朝トレ</p> 
<p>22 月</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>23 火</p> <p>15:00～ 肩こり予防改善 16:00～ ゴルフピラティス(終) 18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(終)</p> <p>秋分の日</p> 	<p>24 水</p> <p>10:00～ 頭とからだの健康教室 11:15～ 動きやすいからだづくり</p>	<p>25 木</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング 14:00～ 食と健口 15:50～ コア&ダンベルトレーニング(終)</p> 	<p>26 金</p> <p>13:30～ 頭とからだの健康教室A 14:00～ 膝痛予防改善 15:00～ 頭とからだの健康教室B 18:30～ リラックスヨガ(終)</p> 	<p>27 土</p> <p>14:00～ ズンバゴールド(終) 15:30～ ズンバゴールド(終) 16:40～ ストレッチ(終)</p> 	<p>28 日</p> <p>10:30～ 朝トレ(終)</p> 
<p>29 月</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> 	<p>30 火</p> <p>15:00～ 肩こり予防改善</p>	<p>カレンダーの見方</p> <ul style="list-style-type: none"> 午前中の教室 (始): 初回 午後中の教室 (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 				

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: 22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。
※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。

