

虎ノ門トレーニングだより10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 水 10:45～ ミニ健30①（始） 11:45～ ミニ健30②（始） 14:00～ 健康トレーニング（始） 15:30～ 肩こり予防改善教室（始） 18:00～ セルフケア30（始） 19:00～ ENJOYヒップホップダンス（始）	2 木 9:30～ 健康トレーニング①（始） 11:00～ 健康トレーニング②（始） 14:15～ 健康トレーニング③（始） 18:30～ エアロビック&ストレッチ（始）	3 金 9:15～ ミニ健30①（始） 10:15～ ミニ健30②（始） 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ マシントレーニング入門（始）	4 土 10:00～ 朝のとらトレ体操（始） 11:15～ ゆったりストレッチ（始） 14:00～ 頭とからだの健康教室 	5 日 10:00～ 朝活サーキットトレーニング（始） 11:00～ シェイプアップ&ストレッチボール（始） 14:00～ チェアdeエクササイズ（始） 15:00～ 自主卓球 
6 月 9:15～ 健康トレーニング（始） 10:45～ ミニ健30①（始） 11:45～ ミニ健30②（始） 14:15～ とらストレッチ（始） 15:45～ マシントレーニング入門 18:15～ 歪みを整える!! 骨格リセット（始） 	7 火 9:30～ 健康トレーニング①（始） 11:00～ 健康トレーニング②（始） 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（始） 	8 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～ 肩こり予防改善教室 18:00～ セルフケア30 19:00～ ENJOYヒップホップダンス	9 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～ 秋のゆったりヨガC（始） 16:45～ 秋のゆったりヨガD（始） 18:30～ エアロビック&ストレッチ	10 金 9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ バランストレーニング足腰元気（始） 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ マシントレーニング入門 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	11 土 10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ 14:00～ 頭とからだの健康教室 	12 日 10:00～ 朝活サーキットトレーニング 11:00～ シェイプアップ&ストレッチボール 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球	
13 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～ とらストレッチ 15:45～ マシントレーニング入門	14 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	15 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～ 肩こり予防改善教室 18:00～ セルフケア30 19:00～ ENJOYヒップホップダンス	16 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～ 秋のゆったりヨガA（始） 16:45～ 秋のゆったりヨガB（始） 18:30～ エアロビック&ストレッチ	17 金 9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ バランストレーニング足腰元気 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ マシントレーニング入門	18 土 	19 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～ シェイプアップ&ストレッチボール 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球	
20 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～ とらストレッチ 15:45～ マシントレーニング入門 18:15～ 歪みを整える!! 骨格リセット 	21 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 	22 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～ 肩こり予防改善教室 18:00～ セルフケア30 19:00～ ENJOYヒップホップダンス	23 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～ 秋のゆったりヨガC 16:45～ 秋のゆったりヨガD 18:30～ エアロビック&ストレッチ	24 金 9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ バランストレーニング足腰元気 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ マシントレーニング入門 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	25 土 10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ 14:00～ 頭とからだの健康教室 	26 日 10:00～ 朝活サーキットトレーニング 11:00～ シェイプアップ&ストレッチボール 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球 	
27 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～ とらストレッチ 15:45～ マシントレーニング入門	28 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	29 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～ 肩こり予防改善教室 18:00～ セルフケア30 19:00～ ENJOYヒップホップダンス	30 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～ 秋のゆったりヨガA 16:45～ 秋のゆったりヨガB 18:30～ エアロビック&ストレッチ	31 金 9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ バランストレーニング足腰元気 14:00～ はじめてのマシントレーニング（終） 15:45～ マシントレーニング入門	HALLOWEEN 		
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。		
※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。【9月25日版】				〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941			