

神明トレーニングだより10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)

カレンダーの見方

午前

午後

夜間

（始）

（終）

黒字

青字

：午前の教室

：午後の教室

：夜間の教室

：初回

：最終回

：申し込みが必要

：申し込み不要

10月1日

健康トレーニング(始)

頭とからだの健康教室

動きやすいからだづくり

健康トレーニング(始)

ミニ健30(始)

ミニ健30(始)

2日

サーキットトレーニング(始)

健康トレーニング(始)

はじめてのマシントレーニング

3日

健康トレーニング(始)

かんたんエアロ&ストレッチ(始)

頭とからだの健康教室A

膝痛予防改善

頭とからだの健康教室B

4日

ミニ健30(始)

ミニ健30(始)

ズンバゴールド(始)

ズンバゴールド(始)

ストレッチ(始)

5日

朝トレ(始)

6日

ミニ健30(始)

ミニ健30(始)

健康トレーニング(始)

はじめてのマシントレーニング

やわらくヨガ(始)

7日

健康トレーニング(始)

体力アップトレーニング(始)

肩こり予防改善

ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(始)

8日

健康トレーニング

頭とからだの健康教室

動きやすいからだづくり

健康トレーニング

ミニ健30

ミニ健30

9日

サーキットトレーニング

健康トレーニング

はじめてのマシントレーニング

食と健口

コア&ダンベルトレーニング(始)

10日

健康トレーニング

かんたんエアロ&ストレッチ

頭とからだの健康教室A

膝痛予防改善

頭とからだの健康教室B

11日

ミニ健30

ミニ健30

12日

朝トレ

13日

ミニ健30

ミニ健30

健康トレーニング

はじめてのマシントレーニング

スポーツの日

14日

健康トレーニング

体力アップトレーニング

肩こり予防改善

ゴルフピラティス(始)

ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

15日

健康トレーニング

頭とからだの健康教室

動きやすいからだづくり

健康トレーニング

ミニ健30

ミニ健30

16日

サーキットトレーニング

健康トレーニング

はじめてのマシントレーニング

17日

健康トレーニング

かんたんエアロ&ストレッチ

頭とからだの健康教室A(終)

膝痛予防改善

頭とからだの健康教室B(終)

18日

ミニ健30

ミニ健30

ズンバゴールド

ズンバゴールド

ストレッチ

19日

トレーニングルーム無料開放日

朝トレ

20日

ミニ健30

ミニ健30

健康トレーニング

はじめてのマシントレーニング

やわらくヨガ

21日

健康トレーニング

体力アップトレーニング

肩こり予防改善(終)

ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

22日

健康トレーニング

頭とからだの健康教室

動きやすいからだづくり

健康トレーニング

ミニ健30

ミニ健30

23日

サーキットトレーニング

健康トレーニング

はじめてのマシントレーニング

食と健口

コア&ダンベルトレーニング

24日

健康トレーニング

かんたんエアロ&ストレッチ

膝痛予防改善

25日

ミニ健30

ミニ健30

ズンバゴールド

ズンバゴールド

ストレッチ

26日

朝トレ

27日

ミニ健30

ミニ健30

健康トレーニング

はじめてのマシントレーニング(終)

28日

健康トレーニング

体力アップトレーニング

ゴルフピラティス

ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

29日

健康トレーニング

頭とからだの健康教室

動きやすいからだづくり

健康トレーニング

ミニ健30

ミニ健30

30日

サーキットトレーニング

31日

健康トレーニング

膝痛予防改善

リラックスヨガ(始)

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（+オリジナル体操）  
火、木 13:00～13:30（+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。

※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】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500