

港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2025年9月25日現在

- ・一般介護予防事業・みんなと元気塾は事前申込制の教室です。
- ・参加希望の方は電話または直接トレーニングスタッフへお問い合わせください。
- ・講師や当プラザ、天候の都合により休講や日程変更がある場合がございます。

一般介護予防事業		対象：65歳以上の区民（●は60歳から参加可能）						
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況	
月	毎週	●健康トレーニング	9:15～10:15	トレーニングルーム	10/6～2/23	12	施設まで 問い合わせ	
火	毎週		9:30～10:30		10/7～2/24	12		
火	毎週		11:00～12:00		10/7～2/24	12		
水	毎週		14:00～15:00		10/1～2/18	12		
木	毎週		9:30～10:30		10/2～2/19	12		
木	毎週		11:00～12:00		10/2～2/19	12		
木	毎週		14:15～15:15		10/2～2/19	12		
月	毎週	●ミニ健30	10:45～11:15		10/6～12/8	12		施設まで 問い合わせ
月	毎週		11:45～12:15		10/6～12/8	12		
水	毎週		10:45～11:15		10/1～12/3	12		
水	毎週		11:45～12:15		10/1～12/3	12		
金	毎週		9:15～9:45		10/3～12/12	12		
金	毎週		10:15～10:45		10/3～12/12	12		
水	毎週		●肩こり予防改善教室		15:30～16:30	10/1～12/17		
土	毎週	●頭とからだの健康教室	14:00～15:00	9/6～11/29	10	受付終了		
月・金	毎週	マシントレーニング入門	15:45～16:45	10/3～11/28	8	施設まで問い合わせ		

みんなと元気塾		対象：65歳以上の区民 (原則、一般介護予防事業との併用はできませんが、食と健口のみ一般介護予防事業との併用が可能です。)					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
金	毎週	バランストレーニング足腰元気	11:00～12:30	トレーニングルーム	10/10～2/6	10	施設まで問い合わせ
火・金	毎週	はじめてのマシントレーニング	14:00～15:30		8/12～10/31	8	受付終了

ショートレッスン (申込制)		対象：各教室によって異なりますので施設までお問い合わせください。					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
木	隔週	季節ヨガ	①15:45～16:30 ②16:45～17:30	トレーニングルーム	10/9～12/25	10	受付終了
水	毎週	ENJOY♪ヒップホップダンス	19:00～20:00		10/1～11/26	12	受付終了

ショートレッスン		対象：どなたでも（※64歳以下の区民、在勤の方はトレーニングルーム使用料の支払いが必要です）					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	整理券配布
毎日	毎週	みんなといきいき体操（*1）	①13:00～13:25 ②13:30～13:55	トレーニングルーム	10/1～3/31	12	12:45～
月	毎週	とらストレッチ	14:15～14:45		10/6～12/22	12	14:00～
月	毎週	歪みを整える！骨格リセット	18:15～19:15		10/6～12/22	10	18:00～
火	毎週	コア&バランス60	18:30～19:30		10/7～3/31	12	18:15～
水	毎週	動きやすい身体づくり セルフケア30	18:00～18:30		10/1～12/17	12	17:45～
木	毎週	エアロビック&ストレッチ	18:30～19:30		10/2～3/26	12	18:15～
金	2・4	身体すつきりピラティス	17:30～18:30		10/10～3/27	12	17:15～
金	2・4	ゴルフピラティス	18:30～19:30		10/10～3/27	12	18:15～
土	毎週	朝のとらトレ体操	10:00～10:45		10/4～3/28	12	9:45～
土	毎週	ゆったりストレッチ	11:15～11:45		10/4～3/28	12	11:00～
日	毎週	朝活サーキットトレーニング	10:00～10:45		10/5～3/29	12	9:45～
日	毎週	シェイプアップ&ストレッチポール	11:00～11:30		10/5～12/21	12	10:45～
日	毎週	チェアdeエクササイズ	14:00～14:45		10/5～3/29	12	13:45～

(*1) 水・土・日・祝はDVD放映のみです。