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 : 夜間の教室

(終): 最終回

青字:申し込み不要









10:00~ 朝のとらトレ体操

11:15~ ゆったりストレッチ **1** 14:00~ 頭とからだの健康教室 11:00~ シェイプアップ&ストレッチポール

2 14:00~ チェアdeエクササイズ

10:00~ 朝活サーキットトレーニング

15:00~ 自主卓球

В



				עור –	~ ~ ~		
	9:15~ 健康トレーニング	9:30~ 健康トレーニング①	10:45~ 三二健30①	9:30~ 健康トレーニング①	9:15~ 三二健30①	10:00~ 朝のとらトレ体操	10:00~ 朝活サーキットトレーニング
	10:45~ 三二健30①	11:00~ 健康トレーニング②	11:45~ 三二健30②	11:00~ 健康トレーニング②	10:15~ 三二健30②	11:15~ ゆったりストレッチ	11:00~ シェイプアップ&ストレッチポール
3	11:45~ 三二健30②	4 14:15~ 運動と食事でぐっすり睡眠講座	5 14:00~ 健康トレーニング	6 14:15~ 健康トレーニング③	7 11:00~ バランストレーニング足腰元気	<mark>8 14:00~</mark> 頭とからだの健康教室	9 14:00~ チェアdeエクササイズ
	14:15~ とらストレッチ	18:30~ コア&バランス60	<mark>15:30~</mark> 肩こり予防改善教室	<mark>15:45~</mark> 秋のゆったりヨガA	15:45~ マシントレーニング入門		15:00~ 自主卓球
F	15:45~ マシントレーニング入門	火	水 18:00~ セルフケア30	木 <mark>16:45~</mark> 秋のゆったりヨガB	金 💮 🥿	土	日
	文化の日			18:30~ エアロビック&ストレッチ			
	9:15~ 健康トレーニング	9:30~ 健康トレーニング①	10:45~ 三二健30①	9:30~ 健康トレーニング①	17:30~ 身体すっきりピラティス	10:00~ 朝のとらトレ体操	トレーニングルーム無料開放日
	10:45~ 三二健30①	11:00~ 健康トレーニング②	11:45~ 三二健30②	11:00~健康トレーニング②	18:30~ ゴルフピラティス	11:15~ ゆったりストレッチ	10:00~ 朝活サーキットトレーニング
1	0 11:45~ 三二健30②	11 18:30~ コア&バランス60	12 14:00~ 健康トレーニング	13 14:15~ 健康トレーニング③	14	15 14:00~ 頭とからだの健康教室	16 11:00~ シェイプアップ&ストレッチポール
	14:15~ とらストレッチ		<mark>15:30~</mark> 肩こり予防改善教室	<mark>15:45~</mark> 秋のゆったりヨガC			14:00~ チェアdeエクササイズ
F	」 15:45~ マシントレーニング入門	火	水 18:00~ セルフケア30	木 <mark>16:45~</mark> 秋のゆったりヨガD	金	±	日 15:00~ 自主卓球
	18:15~ 歪みを整える!!骨格リセッ	F	19:00~ ENJOYヒップホップダンス	18:30~ エアロビック&ストレッチ		DIARY	

	9:15~	健康トレーニング
	10:45~	三二健30①
17	11:45~	三二健30②
	14:15~	とらストレッチ
月	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



9:30~ 健康トレーニング①

11:00~ 健康トレーニング②

18 18:30~ コア&バランス60

- 10:45~ 三二健30① 11:45~ ミニ健30②
- 19 14:00~ 健康トレーニング 15:30~ 肩こり予防改善教室
- 水 18:00~ セルフケア30 19:00~ ENJOYヒップホップダンス
- 11:00~ 健康トレーニング② 20 14:15~ 健康トレーニング③ 15:45~ 秋のゆったりヨガA

9:30~ 健康トレーニング①

- **木** 16:45~ 秋のゆったりヨガB 18:30~ エアロビック&ストレッチ
- 9:15~ ミニ健30① 10:15~ 三二健30②
- **21** 11:00~ バランストレーニング足腰元気 22 14:00~ 頭とからだの健康教室 15:45~ マシントレーニング入門

10:00~ 朝のとらトレ体操

11:15~ ゆったりストレッチ





10:00~ 朝活サーキットトレーニング

23 14:00~ チェアdeエクササイズ

11:00~ シェイプアップ&ストレッチポール

9:15~ 健康トレーニング 10:45~ 三二健30①

14:15~ とらストレッチ

月 15:45~ マシントレーニング入門

24 11:45~ ミニ健30②

25 18:30~ コア&バランス60

9:30~健康トレーニング①

11:00~ 健康トレーニング②

11:45~ 三二健30② 26 14:00~ 健康トレーニング

水 18:00~ セルフケア30

10:45~ ミニ健30①

15:30~ 肩こり予防改善教室

19:00~ ENJOYヒップホップダンス(終)

11:00~ 健康トレーニング② 27 14:15~ 健康トレーニング③

9:30~ 健康トレーニング①

15:45~ 秋のゆったりヨガC

18:30~ エアロビック&ストレッチ

木 16:45~ 秋のゆったりヨガD

10:15~ 三二健30② | **28 | 11:00~** バランストレーニング足腰元気 | **29 | 14:00~** 頭とからだの健康教室(終) 15:45~ マシントレーニング入門(終)

金 17:30~ 身体すっきりピラティス

18:30~ ゴルフピラティス

土

11:15~ ゆったりストレッチ

11:00~ シェイプアップ&ストレッチポール 30 14:00~ チェアdeエクササイズ

15:00~ 自主卓球

8



①13:00~13:25 ②13:30~13:55 (DVD放映+オリジナル体操) ①13:00~13:15 ②13:30~13:45 (DVD放映のみ) 水・土・日・祝

みんなといきいき体操

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。

