

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



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 文化の日	9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 14:15～運動と食事でぐっすり睡眠講座 18:30～コア&バランス60 火	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 水	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 木	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 15:45～マシントレーニング入門 金	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 土	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 日
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	9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 18:30～コア&バランス60 火	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 水	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 木	17:30～身体すっきりピラティス 18:30～ゴルフピラティス 金	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 土	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 日
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	9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 18:30～コア&バランス60 火	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 水	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 木	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 15:45～マシントレーニング入門 金	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 土	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 日
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 振替休日	9:30～健康トレーニング① 11:00～健康トレーニング② 18:30～コア&バランス60 火	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 (終) 水	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 木	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 15:45～マシントレーニング入門 (終) 17:30～身体すっきりピラティス 18:30～ゴルフピラティス 金	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 (終) 土	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 日



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。