

三田トレーニングだより12月号

港区立三田いきいきプラザ
【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)

1 月	9:30~	健康トレーニング月曜日A	2 火	9:30~	ミニ健30火曜日A①	3 水	10:00~	頭とからだの健康教室(始)	4 木	10:00~	やわらかボール体操教室	5 金	10:00~	健康トレーニング金曜日	6 土	10:00~	土曜日体操教室	7 日		
	10:00~	やさしいSOULディスコダンス体験会		10:30~	ミニ健30火曜日A②		11:30~	みんなといきいき体操		11:30~	みんなといきいき体操		11:30~	みんなといきいき体操		11:00~	みんなといきいき体操			
	11:00~	健康トレーニング月曜日B		11:30~	健康トレーニング火曜日A		11:50~	ちよい足し体操		13:30~	ミニ健30金曜日A①		13:15~	フリーマシントレーニング						
	13:00~	体カアップトレーニング		13:00~	健康トレーニング火曜日B		14:00~	バランス足腰(始)		14:30~	ミニ健30金曜日A②		15:00~	冬の男性ヨガ(始)						
8 月	9:30~	健康トレーニング月曜日A	9 火	9:30~	ミニ健30火曜日A①	10 水	10:00~	頭とからだの健康教室	11 木	10:00~	やわらかボール体操教室	12 金	10:00~	健康トレーニング金曜日	13 土			14 日		
	11:00~	健康トレーニング月曜日B		10:30~	ミニ健30火曜日A②		11:30~	みんなといきいき体操		11:30~	みんなといきいき体操		13:30~	ミニ健30金曜日A①						
	13:00~	体カアップトレーニング		11:30~	健康トレーニング火曜日A		11:50~	ちよい足し体操		14:00~	バランス足腰		14:30~	ミニ健30金曜日A②						
	15:00~	冬の女性ヨガ(始)		13:00~	健康トレーニング火曜日B		13:15~	フリーマシントレーニング												
15 月	9:30~	健康トレーニング月曜日A	16 火	9:30~	ミニ健30火曜日A①	17 水	10:00~	頭とからだの健康教室	18 木	10:00~	やわらかボール体操教室(終)	19 金	10:00~	健康トレーニング金曜日	20 土	10:00~	土曜日体操教室	21 日		
	11:00~	健康トレーニング月曜日B		10:30~	ミニ健30火曜日A②		11:30~	みんなといきいき体操		11:30~	みんなといきいき体操		13:30~	ミニ健30金曜日A①(終)						
	13:00~	体カアップトレーニング		11:30~	健康トレーニング火曜日A		11:50~	ちよい足し体操		14:00~	バランス足腰		14:30~	ミニ健30金曜日A②(終)						
				13:00~	健康トレーニング火曜日B		13:15~	フリーマシントレーニング												
22 月	9:30~	健康トレーニング月曜日A	23 火	9:30~	ミニ健30火曜日A①(終)	24 水	10:00~	頭とからだの健康教室	25 木	11:20~	今日から試せる健康小話	26 金	10:00~	健康トレーニング金曜日	27 土	10:00~	土曜日体操教室	28 日		
	11:00~	健康トレーニング月曜日B		10:30~	ミニ健30火曜日A②(終)		11:30~	みんなといきいき体操		11:30~	みんなといきいき体操		11:30~	みんなといきいき体操		13:15~	フリーマシントレーニング			
	13:00~	体カアップトレーニング		11:30~	健康トレーニング火曜日A		14:00~	サーキット★トレーニング		11:50~	ちよい足し体操									
	15:00~	冬の女性ヨガ		13:00~	健康トレーニング火曜日B					14:00~	バランス足腰									
29 月			30 火			31 水			カレンダーの見方 ：午前の教室 ：午後の教室 ：夜間の教室 (始)：初回 (終)：最終回 黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要 											
	年末年始休館日 12月29日(月)~1月3日(土)																			

みんなといきいき体操 1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ 定員20名※土曜日のみ18名 ※土曜日は2階集会室Bまたは1階敬老室にて実施いたします。 当日、事務室にて会場をご確認ください。 【毎週水、木、金】 11:30～11:45 【毎週土】 11:00～11:15	●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。 	ちよい足し体操 【毎週木】 11:50～12:05 1階敬老室 定員20名 (11:45に会場にて受付) 月毎のテーマに沿った運動を15分間行います！ みんなといきいき体操だけでは物足りない！	土曜日体操教室 2階集会室Bまたは1階敬老室 定員16名 ※当日整理券制 (9:00より、1階事務室にて整理券配布。) 整理券をお持ちの上、9:45に会場へお越しください。 参加希望者多数の場合は抽選となります。 自宅で行える簡単なトレーニングやストレッチを行います。	フリーマシントレーニング 1階トレーニングルーム 各7名 ※当日参加制 ①13:15～13:45 ②14:00～14:30 ③14:45～15:15 ④15:30～16:00 (開始10分前に1階トレーニングルームで個人登録証提出にて受付) ※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。 はじめての方は職員までお声かけ下さい。 マシン4種類とエアロバイクを行います。(室内履きをご持参ください)
--	--	--	---	--

※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。【11月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421