

日曜日 9:00~17:00(最終受付16:30)

1月	10:00~ ミニ健30	2火	10:00~ 健康トレーニング	3水	10:00~ 健康トレーニング	4木	10:00~ サーキットトレーニング	5金	10:00~ 健康トレーニング	6土	10:00~ ミニ健30(終)	7日	10:30~ 朝トレ	
	11:00~ ミニ健30		10:00~ 体力アップトレーニング		10:00~ 男性のための料理教室(始)		14:00~ 健康トレーニング		10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ		11:00~ ミニ健30(終)			
	13:30~ 健康トレーニング		13:00~ バランストレーニン グ 足腰元気(始)		13:30~ 健康トレーニング		14:00~ 食と健口(終)		13:30~ 頭とからだの健康教室(始)		14:00~ ズンバゴールド			
	14:00~ はじめてのマシントレーニン グ (始)		18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪		15:00~ ミニ健30(終)		14:00~ はじめてのマシントレーニン グ		15:00~ 頭とからだの健康教室(始)		15:30~ ズンバゴールド			
	15:50~ やわらぐヨガ				16:00~ ミニ健30(終)									
8月	10:00~ ミニ健30(終)	9火	10:00~ 健康トレーニング	10水	10:00~ 健康トレーニング	11木	10:00~ サーキットトレーニング	12金	10:00~ 健康トレーニング	13土	フラザ神明 フェスティバル みんなでツリーをかざろう！		14日	10:30~ 朝トレ
	11:00~ ミニ健30(終)		10:00~ 体力アップトレーニング		10:00~ 男性のための料理教室		14:00~ 健康トレーニング		10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ(終)					
	13:30~ 健康トレーニング		13:00~ バランストレーニン グ 足腰元気		13:30~ 健康トレーニング		14:00~ はじめてのマシントレーニン グ							
	14:00~ はじめてのマシントレーニン グ		16:00~ ゴルフピラティス											
	18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪													
15月	13:30~ 健康トレーニング	16火	10:00~ 健康トレーニング	17水	10:00~ 健康トレーニング	18木	10:00~ サーキットトレーニング(終)	19金	10:00~ 健康トレーニング	20土	14:00~ ズンバゴールド	21日	トレーニングルーム無料開放日	
	14:00~ はじめてのマシントレーニン グ		10:00~ 体力アップトレーニング		10:00~ 男性のための料理教室		14:00~ 健康トレーニング		13:30~ 頭とからだの健康教室		15:30~ ズンバゴールド		10:30~ 朝トレ	
	15:50~ やわらぐヨガ		13:00~ バランストレーニン グ 足腰元気		13:30~ 健康トレーニング		14:00~ はじめてのマシントレーニン グ		14:00~ 腰痛予防改善(始)		16:40~ ストレッチ			
		18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪												
22月	13:30~ 健康トレーニング	23火	10:00~ 健康トレーニング	24水	10:00~ 健康トレーニング	25木	14:00~ はじめてのマシントレーニン グ	26金	10:00~ 健康トレーニング	27土	14:00~ ズンバゴールド	28日	10:30~ 朝トレ	
	14:00~ はじめてのマシントレーニン グ		10:00~ 体力アップトレーニング		10:00~ 男性のための料理教室		13:30~ 健康トレーニング		13:30~ 頭とからだの健康教室		15:30~ ズンバゴールド			
		13:00~ バランストレーニン グ 足腰元気	13:30~ 健康トレーニング				14:00~ 腰痛予防改善	13:30~ 頭とからだの健康教室	14:00~ ズンバゴールド	15:30~ ズンバゴールド	16:40~ ストレッチ			
		16:00~ ゴルフピラティス					15:00~ 頭とからだの健康教室	15:00~ 頭とからだの健康教室	18:30~ リラックスヨガ					
		18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪												
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 ※64歳以下の港区民、在勤、区外の方は トレーニングルーム利用料がかかります。		良いお年を お迎え下さい 			
年末年始休館日														
12月29日(月)~1月3日(土)														

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500