

虎ノ門トレーニングだより12月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

【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)

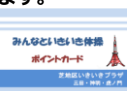
1 月	9:15~	健康トレーニング	2 火	9:30~	健康トレーニング①	3 水	10:45~	ミニ健30① (終)	4 木	9:30~	健康トレーニング①	5 金	9:15~	ミニ健30①	6 土	10:00~	朝のとらトレ体操	7 日	臨時休館日			
	10:45~	ミニ健30①		11:00~	健康トレーニング②		11:45~	ミニ健30② (終)		11:00~	健康トレーニング②		10:15~	ミニ健30②		11:15~	ゆったりストレッチ					
	11:45~	ミニ健30②		14:00~	はじめてのマシントレーニング (始)		14:00~	健康トレーニング		14:15~	健康トレーニング③		11:00~	バランストレーニング足腰元気								
	14:15~	とらストレッチ		18:30~	コア&バランス60		15:30~	肩こり予防改善教室		15:45~	秋のゆったりヨガA		14:00~	はじめてのマシントレーニング								
	18:15~	歪みを整える!! 骨格リセット			18:00~		セルフケア30	16:45~		秋のゆったりヨガB	18:30~		エアロビック&ストレッチ									
8 月	9:15~	健康トレーニング	9 火	9:30~	健康トレーニング①	10 水	14:00~	健康トレーニング	11 木	9:30~	健康トレーニング①	12 金	9:15~	ミニ健30① (終)	13 土	10:00~	朝のとらトレ体操	14 日	10:00~	朝活サーキットトレーニング		
	10:45~	ミニ健30① (終)		11:00~	健康トレーニング②		15:30~	肩こり予防改善教室		11:00~	健康トレーニング②		10:15~	ミニ健30② (終)		11:15~	ゆったりストレッチ		11:00~	シェイプアップ&ストレッチボール		
	11:45~	ミニ健30② (終)		14:00~	はじめてのマシントレーニング		18:00~	セルフケア30		14:15~	健康トレーニング③		11:00~	バランストレーニング足腰元気		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			15:45~		秋のゆったりヨガC	14:00~		はじめてのマシントレーニング	15:00~		自主卓球						
	18:15~	歪みを整える!! 骨格リセット			18:00~			セルフケア30		16:45~	秋のゆったりヨガD		17:30~	身体すっきりピラティス								
								18:30~	エアロビック&ストレッチ	18:30~	ゴルフピラティス											
15 月	9:15~	健康トレーニング	16 火	9:30~	健康トレーニング①	17 水	14:00~	健康トレーニング	18 木	9:30~	健康トレーニング①	19 金	11:00~	バランストレーニング足腰元気	20 土	10:00~	朝のとらトレ体操	21 日	トレーニングルーム無料開放日			
	14:15~	とらストレッチ		11:00~	健康トレーニング②		15:30~	肩こり予防改善教室 (終)		11:00~	健康トレーニング②		14:00~	はじめてのマシントレーニング		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		
	18:15~	歪みを整える!! 骨格リセット		14:00~	はじめてのマシントレーニング		18:00~	セルフケア30 (終)		14:15~	健康トレーニング③		14:00~	はじめてのマシントレーニング		11:00~	シェイプアップ&ストレッチボール (終)		14:00~	チェアdeエクササイズ		
				18:30~	コア&バランス60			18:00~		セルフケア30 (終)	15:45~		秋のゆったりヨガA (終)	14:00~		はじめてのマシントレーニング	15:00~		自主卓球			
											16:45~		秋のゆったりヨガB (終)									
								18:30~	エアロビック&ストレッチ													
22 月	9:15~	健康トレーニング	23 火	9:30~	健康トレーニング①	24 水	14:00~	健康トレーニング	25 木	9:30~	健康トレーニング①	26 金	11:00~	バランストレーニング足腰元気	27 土	10:00~	虎の年末	28 日	10:00~	虎の年末		
	14:15~	とらストレッチ (終)		11:00~	健康トレーニング②					11:00~	健康トレーニング②		14:00~	はじめてのマシントレーニング								
	18:15~	歪みを整える!! 骨格リセット (終)		14:00~	はじめてのマシントレーニング			14:15~		健康トレーニング③	17:30~		身体すっきりピラティス									
				18:30~	コア&バランス60			15:45~		秋のゆったりヨガC (終)	18:30~		ゴルフピラティス									
											16:45~		秋のゆったりヨガD (終)									
								18:30~	エアロビック&ストレッチ													
29 月			30 火			31 水			<div>カレンダーの見方</div> <div><div></div>：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要</div> <div><div></div>：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要</div> <div><div></div>：夜間の教室</div> <div>※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。</div>													
	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

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

●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。