

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・東急コミュニケーションズ共同事業体

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 10:45～ 三二健30① 11:45～ 三二健30② 14:15～ とらストレッチ 18:15～ 歪みを整える!!骨格リセット	2 火	9:30～ 健康トレーニング① 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 (始) 18:30～ コア&バランス60	3 水	10:45～ ミニ健30① (終) 11:45～ ミニ健30② (終) 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	4 木	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	5 金	9:15～ ミニ健30① 10:15～ 三二健30② 11:00～ バランストレーニング足腰元気 14:00～ はじめてのマシントレーニング	6 土	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ	7 日	臨時休館日
	9:15～ 健康トレーニング 10:45～ 三二健30① (終) 11:45～ 三二健30② (終) 14:15～ とらストレッチ 18:15～ 歪みを整える!!骨格リセット	9 火	9:30～ 健康トレーニング① 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 18:30～ コア&バランス60	10 水	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	11 木	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	12 金	9:15～ ミニ健30① (終) 10:15～ ミニ健30② (終) 11:00～ バランストレーニング足腰元気 14:00～ はじめてのマシントレーニング	13 土	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ	14 日	朝活サーキットトレーニング シェイプアップ&ストレッチボール チアdeエクササイズ 自主卓球
	9:15～ 健康トレーニング 14:15～ とらストレッチ 18:15～ 歪みを整える!!骨格リセット	16 火	9:30～ 健康トレーニング① 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 18:30～ コア&バランス60	17 水	14:00～ 健康トレーニング 15:30～ 肩こり予防改善教室 (終) 18:00～ セルフケア30 (終)	18 木	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 (終) 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	19 金	11:00～ バランストレーニング足腰元気 14:00～ はじめてのマシントレーニング	20 土	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ	21 日	トレーニングルーム無料開放日 朝活サーキットトレーニング シェイプアップ&ストレッチボール (終) チアdeエクササイズ 自主卓球
	9:15～ 健康トレーニング 14:15～ とらストレッチ (終) 18:15～ 歪みを整える!!骨格リセット (終)	23 火	9:30～ 健康トレーニング① 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 18:30～ コア&バランス60	24 水	14:00～ 健康トレーニング 18:00～ クリスマス	25 木	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 (終) 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	26 金	11:00～ バランストレーニング足腰元気 14:00～ はじめてのマシントレーニング 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	27 土	10:00～ 虎の年末	28 日	虎の年末
29 月		30 火	良いお年をお迎え下さい	31 水	大晦日			カレンダーの見方					トレーニングルーム無料開放日
								■: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					
								※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。					

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。