

<p>カレンダーの見方</p> <p> : 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 </p> <p>※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。</p>			<p>1 木 謹賀新年</p> <p>2 金</p> <p>3 土</p> <p>4 日</p>		
<p>12月29日(月)～1月3日(土) 年末年始休館日</p>					
<p>5月</p> <p>9:15～健康トレーニング</p> <p>10:45～ミニ健30① (始)</p> <p>11:45～ミニ健30② (始)</p> <p>14:30～みんなの食と健口 (始)</p> <p>18:30～歪みを整える!!骨格リセット (始)</p>	<p>6火</p> <p>9:30～健康トレーニング①</p> <p>11:00～健康トレーニング②</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p>	<p>7水</p> <p>10:45～ミニ健30① (始)</p> <p>11:45～ミニ健30② (始)</p> <p>14:00～健康トレーニング</p> <p>15:30～腰痛予防改善教室 (始)</p> <p>19:00～ENJOYヒップホップダンス (始)</p>	<p>8木</p> <p>9:30～健康トレーニング①</p> <p>11:00～健康トレーニング②</p> <p>14:15～健康トレーニング③</p> <p>15:45～冬のぼかぼかヨガC (始)</p> <p>16:45～冬のぼかぼかヨガD (始)</p> <p>18:30～エアロビック&ストレッチ</p>	<p>9金</p> <p>9:15～ミニ健30① (始)</p> <p>10:15～ミニ健30② (始)</p> <p>11:00～バランストレーニング足腰元氣</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>17:30～身体すっきりピラティス</p> <p>18:30～ゴルフピラティス</p>	<p>10土</p> <p>10:00～朝のとらトレ体操</p> <p>11:15～ゆったりストレッチ</p> <p>14:00～頭とからだの健康教室 (始)</p>
<p>12月</p> <p>9:15～健康トレーニング</p> <p>10:45～ミニ健30①</p> <p>11:45～ミニ健30②</p> <p>14:15～とらストレッチ (始)</p> <p>成人の日</p>	<p>13火</p> <p>9:30～健康トレーニング①</p> <p>11:00～健康トレーニング②</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:30～コア&バランス60</p>	<p>14水</p> <p>10:45～ミニ健30①</p> <p>11:45～ミニ健30②</p> <p>14:00～健康トレーニング</p> <p>15:30～腰痛予防改善教室</p> <p>19:00～ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>15木</p> <p>9:30～健康トレーニング①</p> <p>11:00～健康トレーニング②</p> <p>14:15～健康トレーニング③</p> <p>15:45～冬のぼかぼかヨガA (始)</p> <p>16:45～冬のぼかぼかヨガB (始)</p> <p>18:30～エアロビック&ストレッチ</p>	<p>16金</p> <p>9:15～ミニ健30①</p> <p>10:15～ミニ健30②</p> <p>11:00～バランストレーニング足腰元氣</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:00～セルフケア30 (始)</p>	<p>17土</p> <p>10:00～朝のとらトレ体操</p> <p>11:15～ゆったりストレッチ</p> <p>14:00～頭とからだの健康教室</p>
<p>19月</p> <p>9:15～健康トレーニング</p> <p>10:45～ミニ健30①</p> <p>11:45～ミニ健30②</p> <p>14:15～とらストレッチ</p> <p>14:30～みんなの食と健口</p> <p>18:30～歪みを整える!!骨格リセット</p>	<p>20火</p> <p>9:30～健康トレーニング①</p> <p>11:00～健康トレーニング②</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:30～コア&バランス60</p>	<p>21水</p> <p>10:45～ミニ健30①</p> <p>11:45～ミニ健30②</p> <p>14:00～健康トレーニング</p> <p>15:30～腰痛予防改善教室</p> <p>19:00～ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>22木</p> <p>9:30～健康トレーニング①</p> <p>11:00～健康トレーニング②</p> <p>14:15～健康トレーニング③</p> <p>15:45～冬のぼかぼかヨガC</p> <p>16:45～冬のぼかぼかヨガD</p> <p>18:30～エアロビック&ストレッチ</p>	<p>23金</p> <p>9:15～ミニ健30①</p> <p>10:15～ミニ健30②</p> <p>11:00～バランストレーニング足腰元氣</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>17:30～身体すっきりピラティス</p> <p>18:30～ゴルフピラティス</p>	<p>24土</p> <p>10:00～朝のとらトレ体操</p> <p>11:15～ゆったりストレッチ</p> <p>14:00～頭とからだの健康教室</p>
<p>26月</p> <p>9:15～健康トレーニング</p> <p>10:45～ミニ健30①</p> <p>11:45～ミニ健30②</p> <p>14:15～とらストレッチ</p> <p>18:30～歪みを整える!!骨格リセット</p>	<p>27火</p> <p>9:30～健康トレーニング①</p> <p>11:00～健康トレーニング②</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:30～コア&バランス60</p>	<p>28水</p> <p>10:45～ミニ健30①</p> <p>11:45～ミニ健30②</p> <p>14:00～健康トレーニング</p> <p>15:30～腰痛予防改善教室</p> <p>19:00～ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>29木</p> <p>9:30～健康トレーニング①</p> <p>11:00～健康トレーニング②</p> <p>14:15～健康トレーニング③</p> <p>15:45～冬のぼかぼかヨガA</p> <p>16:45～冬のぼかぼかヨガB</p> <p>18:30～エアロビック&ストレッチ</p>	<p>30金</p> <p>9:15～ミニ健30①</p> <p>10:15～ミニ健30②</p> <p>11:00～バランストレーニング足腰元氣</p> <p>14:00～はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:00～セルフケア30</p>	<p>31土</p> <p>10:00～朝のとらトレ体操</p> <p>11:15～ゆったりストレッチ</p> <p>14:00～頭とからだの健康教室</p>

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。