

虎ノ門トレーニングだより1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)

カレンダーの見方

- ：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。



1
木

謹賀新年

2
金

3
土



4
日

10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ (始)
14:00～ チェアdeエクササイズ
15:00～ 自主卓球



12月29日(月)～1月3日(土) 年末年始休館日



5
月
9:15～ 健康トレーニング
10:45～ ミニ健30① (始)
11:45～ ミニ健30② (始)
14:30～ みんなの食と健口 (始)
18:30～ 歪みを整える!! 骨格リセット (始)

6
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



7
水
10:45～ ミニ健30① (始)
11:45～ ミニ健30② (始)
14:00～ 健康トレーニング
15:30～ 腰痛予防改善教室 (始)
19:00～ ENJOYヒップホップダンス (始)

8
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～ 冬のぼかぼかヨガC (始)
16:45～ 冬のぼかぼかヨガD (始)
18:30～ エアロビック&ストレッチ

9
金
9:15～ ミニ健30① (始)
10:15～ ミニ健30② (始)
11:00～ バランストレーニング足腰元氣
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

10
土
10:00～ 朝のとらトレ体操
11:15～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室 (始)

11
日
10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～ チェアdeエクササイズ
15:00～ 自主卓球



12
月
9:15～ 健康トレーニング
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
14:15～ とらストレッチ (始)



成人の日

13
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

14
水
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
14:00～ 健康トレーニング
15:30～ 腰痛予防改善教室
19:00～ ENJOYヒップホップダンス

15
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～ 冬のぼかぼかヨガA (始)
16:45～ 冬のぼかぼかヨガB (始)
18:30～ エアロビック&ストレッチ

16
金
9:15～ ミニ健30①
10:15～ ミニ健30②
11:00～ バランストレーニング足腰元氣
14:00～ はじめてのマシントレーニング
18:00～ セルフケア30 (始)

17
土
10:00～ 朝のとらトレ体操
11:15～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室

18
日
トレーニングルーム無料開放日
10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～ チェアdeエクササイズ
15:00～ 自主卓球



19
月
9:15～ 健康トレーニング
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
14:15～ とらストレッチ
14:30～ みんなの食と健口
18:30～ 歪みを整える!! 骨格リセット

20
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

21
水
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
14:00～ 健康トレーニング
15:30～ 腰痛予防改善教室
19:00～ ENJOYヒップホップダンス

22
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～ 冬のぼかぼかヨガC
16:45～ 冬のぼかぼかヨガD
18:30～ エアロビック&ストレッチ

23
金
9:15～ ミニ健30①
10:15～ ミニ健30②
11:00～ バランストレーニング足腰元氣
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

24
土
10:00～ 朝のとらトレ体操
11:15～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室



25
日
10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ
14:00～ チェアdeエクササイズ
15:00～ 自主卓球

26
月
9:15～ 健康トレーニング
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
14:15～ とらストレッチ
18:30～ 歪みを整える!! 骨格リセット

27
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



28
水
10:45～ ミニ健30①
11:45～ ミニ健30②
14:00～ 健康トレーニング
15:30～ 腰痛予防改善教室
19:00～ ENJOYヒップホップダンス

29
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～ 冬のぼかぼかヨガA
16:45～ 冬のぼかぼかヨガB
18:30～ エアロビック&ストレッチ

30
金
9:15～ ミニ健30①
10:15～ ミニ健30②
11:00～ バランストレーニング足腰元氣
14:00～ はじめてのマシントレーニング
18:00～ セルフケア30

31
土
10:00～ 朝のとらトレ体操
11:15～ ゆったりストレッチ
14:00～ 頭とからだの健康教室



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。

※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。【12月25日版】

〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941