

三田トレーニングだより1月号

港区立三田いきいきプラザ
【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)

<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>明けまして おめでとうござい</div>			12月29日(月)～1月3日(土) 年末年始休館日														
<div>5月</div> <div>9:30～健康トレーニング月曜日A 10:00～やさしいSOULディスコダンス講座(始) 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:00～体カアップトレーニング 15:00～冬の女性ヨガ</div>			<div>6火</div> <div>9:30～ミニ健30火曜日A①(始) 9:30～マシントレーニング入門(始) 10:30～ミニ健30火曜日A②(始) 11:30～健康トレーニング火曜日A 13:00～健康トレーニング火曜日B 13:15～フリーマシントレーニング 14:30～ミニ健30火曜日B①(始) 15:30～ミニ健30火曜日B②(始)</div>			<div>7水</div> <div>10:00～頭とからだの健康教室 11:30～みんなといきいき体操</div>			<div>8木</div> <div>10:00～肩こり予防改善教室(始) 11:30～みんなといきいき体操 11:50～ちよい足し体操 14:00～バランス足腰 14:00～はじめてのスイーツ教室(始)</div>			<div>9金</div> <div>9:30～マシントレーニング入門 10:00～健康トレーニング金曜日 11:30～みんなといきいき体操 13:30～ミニ健30金曜日A①(始) 14:30～ミニ健30金曜日A②(始)</div>			<div>10土</div> <div>10:00～土曜日体操教室 11:00～みんなといきいき体操 13:15～フリーマシントレーニング 15:00～冬の男性ヨガ</div>			<div>11日</div> <div></div>		
<div>12月</div> <div>13:00～体カアップトレーニング 15:00～冬の女性ヨガ</div> <div>成人の日</div>			<div>13火</div> <div></div>			<div>14水</div> <div></div>			<div>15木</div> <div>10:00～肩こり予防改善教室 11:30～みんなといきいき体操 11:50～ちよい足し体操 14:00～バランス足腰 14:00～はじめてのスイーツ教室</div>			<div>16金</div> <div>9:30～マシントレーニング入門 10:00～健康トレーニング金曜日 11:30～みんなといきいき体操 13:30～ミニ健30金曜日A① 14:30～ミニ健30金曜日A②</div>			<div>17土</div> <div>10:00～土曜日体操教室 11:00～みんなといきいき体操 13:15～フリーマシントレーニング 15:00～冬の男性ヨガ</div>			<div>18日</div> <div></div>		
<div>19月</div> <div>9:30～健康トレーニング月曜日A 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:00～体カアップトレーニング</div>			<div>20火</div> <div>9:30～ミニ健30火曜日A① 9:30～マシントレーニング入門 10:30～ミニ健30火曜日A② 11:30～健康トレーニング火曜日A 13:00～健康トレーニング火曜日B 13:15～フリーマシントレーニング 14:30～ミニ健30火曜日B① 15:30～ミニ健30火曜日B②</div>			<div>21水</div> <div>10:00～頭とからだの健康教室 11:30～みんなといきいき体操</div>			<div>22木</div> <div>10:00～肩こり予防改善教室 11:30～みんなといきいき体操 11:50～ちよい足し体操 14:00～バランス足腰 14:00～はじめてのスイーツ教室</div>			<div>23金</div> <div>9:30～マシントレーニング入門 10:00～健康トレーニング金曜日 11:30～みんなといきいき体操 13:30～ミニ健30金曜日A① 14:30～ミニ健30金曜日A②</div>			<div>24土</div> <div>10:00～土曜日体操教室 11:00～みんなといきいき体操 13:15～フリーマシントレーニング 15:00～冬の男性ヨガ</div>			<div>25日</div> <div></div>		
<div>26月</div> <div>9:30～健康トレーニング月曜日A 11:00～健康トレーニング月曜日B 13:00～体カアップトレーニング 15:00～冬の女性ヨガ</div>			<div>27火</div> <div>9:30～ミニ健30火曜日A① 9:30～マシントレーニング入門 10:30～ミニ健30火曜日A② 11:30～健康トレーニング火曜日A 13:00～健康トレーニング火曜日B 13:15～フリーマシントレーニング 14:30～ミニ健30火曜日B① 15:30～ミニ健30火曜日B②</div>			<div>28水</div> <div>10:00～頭とからだの健康教室 11:30～みんなといきいき体操 14:00～サーキット★トレーニング</div>			<div>29木</div> <div>10:00～肩こり予防改善教室 11:30～みんなといきいき体操 11:50～ちよい足し体操 14:00～バランス足腰 14:00～はじめてのスイーツ教室</div>			<div>30金</div> <div>9:30～マシントレーニング入門 10:00～健康トレーニング金曜日 11:30～みんなといきいき体操 13:30～ミニ健30金曜日A① 14:30～ミニ健30金曜日A②</div>			<div>31土</div> <div>10:00～土曜日体操教室 11:00～みんなといきいき体操 13:15～フリーマシントレーニング 15:00～冬の男性ヨガ</div>			<div></div> <div></div>		
<div>みんなといきいき体操</div> <div>【毎週水、木、金】 11:30～11:45 【毎週土】 11:00～11:15 （開始15分前に会場にて受付） 1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ 定員20名※土曜日のみ18名 ※土曜日は2階集会室Bまたは1階敬老室にて実施いたします。</div>				<div>●いきいき体操ポイントカードについて</div> <div>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。</div> <div></div>				<div>ちよい足し体操</div> <div>【毎週木】 11:50～12:05 1階敬老室 定員20名 （11:45に会場にて受付） 月毎のテーマに沿った運動を15分間行います！ みんなといきいき体操だけでは物足りない！ という方におススメです♪</div>				<div>土曜日体操教室</div> <div>2階集会室Bまたは1階敬老室 定員16名 ※当日整理券制 （9：00より、1階事務室にて整理券配布。） 整理券をお持ちの上、9：45に会場へお越しください。 参加希望者多数の場合は抽選となります。 自宅でできる簡単なトレーニングやストレッチを行います。</div>				<div>フリーマシントレーニング</div> <div>1階トレーニングルーム 各7名 ※当日参加制 ①13:15～13:45 ②14:00～14:30 ③14:45～15:15 ④15:30～16:00 （開始10分前に1階トレーニングルームで個人登録証提出にて受付） ※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。 はじめての方は職員までお声かけ下さい。 マシン4種類とエアロバイクを行います。（室内履きをご持参ください）</div>				

※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】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421