

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)

カレンダーの見方		明けまして おめでとうございます		1 木	2 金	3 土	4 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							
5 月	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～ 体力アップトレーニング 15:00～ 冬の女性ヨガ	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)	10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操	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～ ちょい足し体操 14:00～ バランス足腰 14:00～ はじめてのスイーツ教室(始)	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)	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	
12 月	13:00～ 体力アップトレーニング 15:00～ 冬の女性ヨガ			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～ ちょい足し体操 14:00～ バランス足腰 14:00～ はじめてのスイーツ教室	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	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	
19 月	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～ 体力アップトレーニング	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	10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操	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～ ちょい足し体操 14:00～ バランス足腰 14:00～ はじめてのスイーツ教室	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	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	
26 月	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～ 体力アップトレーニング 15:00～ 冬の女性ヨガ	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	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	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～ ちょい足し体操 14:00～ バランス足腰 14:00～ はじめてのスイーツ教室	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	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	

みんなといきいき体操
【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。

●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
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。

ちょい足し体操
【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よ♪

土曜日体操教室
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。

フリーマシントレーニング
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）