

神明トレーニングだより1月号

港区立神明いきいきプラザ

【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

：午後の教室

(終)：最終回

：夜間の教室

黒字：申し込みが必要

青字：申し込み不要

※64歳以下の港区民、在勤、区外の方は

トレーニングルーム使用料がかかります。

1

木

2

金

3

土

4

日

12月29日(月)～1月3日(土)

年末年始休館日

5

月

10:00～ ミニ健30(始)

11:00～ ミニ健30(始)

13:30～ 健康トレーニング

14:00～ はじめてのマシントレーニング

15:50～ やわらくヨガ

6

火

10:00～ 健康トレーニング

10:00～ 体力アップトレーニング

13:00～ バランストレーニング足腰元氣

18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

7

水

10:00～ 健康トレーニング

10:00～ 男性のための料理教室

11:15～ 動きやすいからだづくり(始)

13:30～ 健康トレーニング

15:00～ ミニ健30(始)

16:00～ ミニ健30(始)

8

木

14:00～ 健康トレーニング

14:00～ はじめてのマシントレーニング

9

金

10:00～ 健康トレーニング

10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ(始)

13:30～ 頭とからだの健康教室A

14:00～ 腰痛予防改善

15:00～ 頭とからだの健康教室B

10

土

10:00～ ミニ健30(始)

11:00～ ミニ健30(始)

14:00～ ズンバゴールド

15:30～ ズンバゴールド

16:40～ ストレッチ

11

日

10:30～ 朝トレ

12

月

10:00～ ミニ健30

11:00～ ミニ健30

13:30～ 健康トレーニング

14:00～ はじめてのマシントレーニング

13

火

10:00～ 健康トレーニング

10:00～ 体力アップトレーニング

13:00～ バランストレーニング足腰元氣

15:00～ 膝痛予防改善(始)

16:00～ ゴルフピラティス

18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

14

水

10:00～ 健康トレーニング

10:00～ 男性のための料理教室

11:15～ 動きやすいからだづくり

13:30～ 健康トレーニング

15:00～ ミニ健30

16:00～ ミニ健30

15

木

14:00～ 健康トレーニング

14:00～ はじめてのマシントレーニング

16

金

10:00～ 健康トレーニング

10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ

13:30～ 頭とからだの健康教室A

14:00～ 腰痛予防改善

15:00～ 頭とからだの健康教室B

17

土

10:00～ ミニ健30

11:00～ ミニ健30

14:00～ ズンバゴールド

15:30～ ズンバゴールド

16:40～ ストレッチ

18

日

トレーニングルーム無料開放日

10:30～ 朝トレ

19

月

10:00～ ミニ健30

11:00～ ミニ健30

13:30～ 健康トレーニング

14:00～ はじめてのマシントレーニング

20

火

10:00～ 健康トレーニング

10:00～ 体力アップトレーニング

13:00～ バランストレーニング足腰元氣

15:00～ 膝痛予防改善

18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

21

水

10:00～ 健康トレーニング

10:00～ 男性のための料理教室

11:15～ 動きやすいからだづくり

13:30～ 健康トレーニング

15:00～ ミニ健30

16:00～ ミニ健30

22

木

14:00～ 健康トレーニング

14:00～ はじめてのマシントレーニング

15:50～ コア&ダンベルトレーニング(始)

23

金

10:00～ 健康トレーニング

10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ

13:30～ 頭とからだの健康教室A

14:00～ 腰痛予防改善

15:00～ 頭とからだの健康教室B

24

土

10:00～ ミニ健30

11:00～ ミニ健30

14:00～ ズンバゴールド

15:30～ ズンバゴールド

16:40～ ストレッチ

25

日

休館日

26

月

10:00～ ミニ健30

11:00～ ミニ健30

13:30～ 健康トレーニング

14:00～ はじめてのマシントレーニング

15:50～ やわらくヨガ

27

火

10:00～ 健康トレーニング

10:00～ 体力アップトレーニング(終)

13:00～ バランストレーニング足腰元氣

15:00～ 膝痛予防改善

16:00～ ゴルフピラティス

18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪

28

水

10:00～ 健康トレーニング

10:00～ 男性のための料理教室

11:15～ 動きやすいからだづくり

13:30～ 健康トレーニング

15:00～ ミニ健30

16:00～ ミニ健30

29

木

14:00～ 健康トレーニング

14:00～ はじめてのマシントレーニング

30

金

10:00～ 健康トレーニング

10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ

13:30～ 頭とからだの健康教室

14:00～ 腰痛予防改善

15:00～ 頭とからだの健康教室

18:30～ リラックスヨガ

31

土

10:00～ ミニ健30

11:00～ ミニ健30

14:00～ ズンバゴールド

15:30～ ズンバゴールド

16:40～ ストレッチ

申し込み不要の教室につきましては、

4階トレーニングルームにて整理券を開始10分前より配布しております。

みんなといきいき体操

月、水、金、土 13:00～13:30 (+オリジナル体操)

火、木 13:00～13:30 (+練功十八法)

場所：4階トレーニングルーム 定員：22名

※12:50～ 4階トレーニングルームにて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。

※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】

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500