

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。	

謹賀新年



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～やわらぐヨガ	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気 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気 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気 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～やわらぐヨガ	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気 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。

