

三田トレーニングだより2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		●いきいき体操ポイントカードについて		1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	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ヶ月が有効期限となります。	みんなといきいき体操 ポイントカード					1 日					
2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 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	3 火	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	4 水	10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操	5 木	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	6 金	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	7 土	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	8 日	
9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(終) 15:00～ 冬の女性ヨガ	10 火	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	11 水	11:30～ みんなといきいき体操 建國記念の日	12 木	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	13 金	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	14 土	15:00～ 冬の男性ヨガ	15 日	
16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 13:30～ スッキリ体操30プラス(始)	17 火	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	18 水	10:00～ 頭とからだの健康教室 11:30～ みんなといきいき体操	19 木	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	20 金	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	21 土	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	22 日	
23月	13:30～ スッキリ体操30プラス 15:00～ 冬の女性ヨガ	24 火	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	25 水	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	26 木	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(終)	27 金	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	28 土	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		
		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。 当日、事務室にて会場をご確認ください。		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♪		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 【毎週火・土】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。					

※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。【1月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421