

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>●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。</div> <div>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。</div> <div>※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。</div> <div>※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。</div> <div>※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。</div>		<div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>		1日	<div></div>	
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 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	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	<div></div>
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 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	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	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	<div></div>
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 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	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	<div></div>
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 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(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		<div></div>

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階集会所B DVD放映のみ

定員20名※土曜日のみ18名

※土曜日は2階集会所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。

ちよい足し体操

【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階集会所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。

自宅の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がけ下さい。

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