

**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>午前</div>：午前の教室 <div>午後</div>：午後の教室 <div>夜間</div>：夜間の教室</div> <div>(始)：初回 (終)：最終回 黒字：申し込みが必要 青字：申し込み不要</div> <div>※64歳以下の港区民、在勤、区外の方は トレーニングルーム利用料がかかります。</div>						<div>1</div> <div>日</div> <div></div>							
<div>2</div> <div>月</div> <div>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</div> <div></div>		<div>3</div> <div>火</div> <div>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ マシントレーニング入門 (始) 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♪</div> <div></div>		<div>4</div> <div>水</div> <div>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</div>		<div>5</div> <div>木</div> <div>10:00~ マシントレーニング入門 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</div> <div></div>		<div>6</div> <div>金</div> <div>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&amp;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</div> <div></div>		<div>7</div> <div>土</div> <div>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</div> <div></div>		<div>8</div> <div>日</div> <div>10:30~ 朝トレ</div> <div></div>	
<div>9</div> <div>月</div> <div>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</div>		<div>10</div> <div>火</div> <div>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ マシントレーニング入門 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♪</div> <div></div>		<div>11</div> <div>水</div> <div>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</div> <div></div>		<div>12</div> <div>木</div> <div>10:00~ マシントレーニング入門 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&amp;ダンベルトレーニング</div> <div></div>		<div>13</div> <div>金</div> <div>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&amp;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</div> <div></div>		<div>14</div> <div>土</div> <div>芝地区 元気フェスタ</div>		<div>15</div> <div>日</div> <div>トレーニングルーム無料開放日 10:30~ 朝トレ</div> <div></div>	
<div>16</div> <div>月</div> <div>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</div> <div></div>		<div>17</div> <div>火</div> <div>10:00~ 健康トレーニング 10:00~ マシントレーニング入門 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♪</div> <div></div>		<div>18</div> <div>水</div> <div>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</div>		<div>19</div> <div>木</div> <div>10:00~ マシントレーニング入門 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</div> <div></div>		<div>20</div> <div>金</div> <div>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&amp;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</div> <div></div>		<div>21</div> <div>土</div> <div>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</div> <div></div>		<div>22</div> <div>日</div> <div>10:30~ 朝トレ</div> <div></div>	
<div>23</div> <div>月</div> <div>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング(終) 14:00~ はじめてのマシントレーニング</div> <div></div>		<div>24</div> <div>火</div> <div>10:00~ 健康トレーニング(終) 10:00~ マシントレーニング入門 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♪</div> <div></div>		<div>25</div> <div>水</div> <div>10:00~ 健康トレーニング(終) 10:00~ 男性のための料理教室(終) 11:15~ 動きやすいからだづくり 13:30~ 健康トレーニング(終) 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</div>		<div>26</div> <div>木</div> <div>10:00~ マシントレーニング入門 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(終) 15:50~ コア&amp;ダンベルトレーニング</div> <div></div>		<div>27</div> <div>金</div> <div>10:00~ 健康トレーニング(終) 10:30~ かんたんエアロ&amp;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 18:30~ リラックスヨガ</div> <div></div>		<div>28</div> <div>土</div> <div>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</div> <div></div>		<div>29</div> <div>日</div> <div>10:30~ 朝トレ</div> <div></div>	



〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500