

# 神明トレーニングだより2月号

港区立神明いきいきプラザ

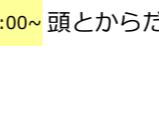
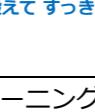
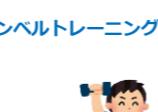
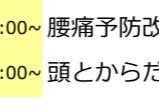
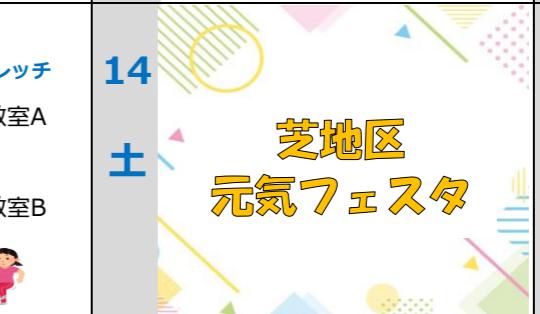
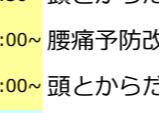
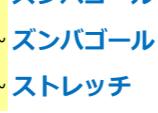
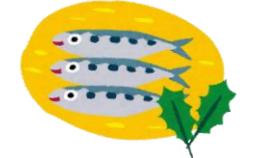
【指定管理者】湖聖会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

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)

<b>カレンダーの見方</b>
■：午前の教室
■：午後の教室
■：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利用料がかかります。

						
<b>2月</b> 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 	<b>3火</b> 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気 15:00～膝痛予防改善 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	<b>4水</b> 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 	<b>5木</b> 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 	<b>6金</b> 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 	<b>7土</b> 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 	<b>10:30～朝トレ</b> <b>1日</b> 
<b>9月</b> 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～ゴルフィラティス 16:00～ 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	<b>10火</b> 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気 15:00～膝痛予防改善 16:00～ゴルフィラティス 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	<b>11水</b> 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 	<b>12木</b> 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&ダンベルトレーニング 	<b>13金</b> 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 	<b>14土</b>  <b>15日</b> 	<b>トレーニングルーム無料開放日</b> <b>10:30～朝トレ</b>
<b>16月</b> 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 	<b>17火</b> 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気 15:00～膝痛予防改善 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	<b>18水</b> 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 	<b>19木</b> 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 	<b>20金</b> 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 	<b>21土</b> 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 	<b>10:30～朝トレ</b> <b>22日</b> 
<b>23月</b> 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 15:50～ゴルフィラティス 16:00～ 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	<b>24火</b> 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気 15:00～膝痛予防改善 16:00～ゴルフィラティス 18:30～ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪ 	<b>25水</b> 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 	<b>26木</b> 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&ダンベルトレーニング 	<b>27金</b> 10:00～健康トレーニング(終) 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 18:30～リラックスヨガ 	<b>28土</b> 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。

