

虎ノ門トレーニングだより2月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ
【指定管理者】湖聖会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニケーションズ共同事業体

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	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
	夜間の教室		

※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。

カレンダー		トレーニングルーム無料開放日		バレンタインデー		10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球	
2月 3日 火	4日 水	5日 木	6日 金	7日 土	8日 日		
9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ とらストレッチ 14:30～ みんなの食と健口 18:30～ 歪みを整える!!骨格リセット	9:30～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング 18:30～ コア&バランス60	10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:00～ 健康トレーニング 15:30～ 腰痛予防改善教室 19:00～ ENJOYヒップホップダンス	9:30～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:15～ 健康トレーニング③ 15:45～ 冬のぽかぽかヨガA 16:45～ 冬のぽかぽかヨガB 18:30～ エアロビック&ストレッチ	9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ バランストレーニング足腰元気 (終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 18:00～ セルフケア30	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ 14:00～ 頭とからだの健康教室	10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球	
9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ とらストレッチ 18:30～ 歪みを整える!!骨格リセット	9:30～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング 18:30～ コア&バランス60	10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:00～ 健康トレーニング 15:30～ 腰痛予防改善教室 19:00～ ENJOYヒップホップダンス	9:30～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:15～ 健康トレーニング③ 15:45～ 冬のぽかぽかヨガC 16:45～ 冬のぽかぽかヨガD 18:30～ エアロビック&ストレッチ	9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 14:00～ はじめてのマシントレーニング 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ 14:00～ 頭とからだの健康教室	トレーニングルーム無料開放日 10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球	
9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ とらストレッチ 14:30～ みんなの食と健口 18:30～ 歪みを整える!!骨格リセット	9:30～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング 18:30～ コア&バランス60	10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:00～ 健康トレーニング (終) 14:00～ ワンポイントアドバイスde筋力up (始) 15:30～ 腰痛予防改善教室 19:00～ ENJOYヒップホップダンス	9:30～ 健康トレーニング① (終) 11:00～ 健康トレーニング② (終) 14:00～ ワンポイントアドバイスde筋力up 15:45～ 冬のぽかぽかヨガA 16:45～ 冬のぽかぽかヨガB 18:30～ エアロビック&ストレッチ	9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 14:00～ はじめてのマシントレーニング 18:00～ セルフケア30	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ 14:00～ 頭とからだの健康教室 14:00～ ワンポイントアドバイスde筋力up	10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球	
9:15～ 健康トレーニング (終) 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ とらストレッチ	9:30～ 健康トレーニング① (終) 11:00～ 健康トレーニング② (終) 14:00～ はじめてのマシントレーニング 18:30～ コア&バランス60	10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:00～ ワンポイントアドバイスde筋力up 15:30～ 腰痛予防改善教室 19:00～ ENJOYヒップホップダンス (終)	14:00～ ワンポイントアドバイスde筋力up 15:45～ 冬のぽかぽかヨガC 16:45～ 冬のぽかぽかヨガD 18:30～ エアロビック&ストレッチ	9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 14:00～ はじめてのマシントレーニング 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:15～ ゆったりストレッチ 14:00～ 頭とからだの健康教室 14:00～ ワンポイントアドバイスde筋力up (終)		

