

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。

トレーニングルーム無料開放日

区民の方は毎月第3日曜日に  
トレーニングルームを  
無料でご利用いただけます。



2月	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	火	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 	水	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	木	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～冬のぼかぼかヨガA 16:45～冬のぼかぼかヨガB 18:30～エアロビック&ストレッチ	金	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 	土	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	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 18:30～歪みを整える!!骨格リセット	火	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	水	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 	木	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～冬のぼかぼかヨガC 16:45～冬のぼかぼかヨガD 18:30～エアロビック&ストレッチ	金	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	土	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 	日	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
	16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	火	17日 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 	水	18日 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	木	19日 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 14:15～健康トレーニング③(終) 15:45～冬のぼかぼかヨガA 16:45～冬のぼかぼかヨガB 18:30～エアロビック&ストレッチ	金	20日 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 	土	21日 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 	日	22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
	23日 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 	火	24日 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	水	25日 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)	木	26日 14:00～ワンポイントアドバイスde筋力up 15:45～冬のぼかぼかヨガC 16:45～冬のぼかぼかヨガD 18:30～エアロビック&ストレッチ 	金	27日 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	土	28日 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)		

みんなといきいき体操

月・火・木・金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)  
水・土・日・祝 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 (DVD放映のみ)  
場所: 2階トレーニングルーム 定員: 12名  
12:45～2階トレーニングルームにて①②両方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。

