

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。



ひな祭り



- 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



<p>2月</p> <ul style="list-style-type: none"> 9:30～ フォローアップトレーニング (始) 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 	<p>3月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:00～ フォローアップトレーニング 14:00～ はじめてのマシントレーニング (終) 18:30～ コア&バランス60 	<p>4月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:00～ フォローアップトレーニング 15:30～ 腰痛予防改善教室 	<p>5月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:00～ フォローアップトレーニング 14:15～ 部位別! セルフケア入門 (始) 15:45～ 冬のぼかぼかヨガA 16:45～ 冬のぼかぼかヨガB 18:30～ エアロビク&ストレッチ 	<p>6月</p> <ul style="list-style-type: none"> 9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ 理学療法士によるお身体相談会 18:00～ セルフケア30 	<p>7月</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>8月</p> <p>臨時休館日</p>	
<p>9月</p> <ul style="list-style-type: none"> 9:30～ フォローアップトレーニング 10:45～ ミニ健30① (終) 11:45～ ミニ健30② (終) 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 	<p>10月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:00～ フォローアップトレーニング 18:30～ コア&バランス60 	<p>11月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:45～ ミニ健30① (終) 11:45～ ミニ健30② (終) 14:00～ フォローアップトレーニング 15:30～ 腰痛予防改善教室 	<p>12月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:00～ フォローアップトレーニング 14:15～ 部位別! セルフケア入門 15:45～ 冬のぼかぼかヨガC 16:45～ 冬のぼかぼかヨガD 18:30～ エアロビク&ストレッチ 	<p>13月</p> <ul style="list-style-type: none"> 9:15～ ミニ健30① (終) 10:15～ ミニ健30② (終) 11:00～ 理学療法士によるお身体相談会 (終) 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス 	<p>14月</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>15月</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	
<p>16月</p> <ul style="list-style-type: none"> 9:30～ フォローアップトレーニング 10:45～ フォローアップトレーニング 14:15～ とらストレッチ (終) 18:30～ 歪みを整える!! 骨格リセット 	<p>17月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:00～ フォローアップトレーニング 14:00～ みんなチャレウォーキング講座 (始) 18:30～ コア&バランス60 	<p>18月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:45～ フォローアップトレーニング 14:00～ フォローアップトレーニング 15:30～ 腰痛予防改善教室 	<p>19月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:00～ フォローアップトレーニング (終) 14:15～ 部位別! セルフケア入門 (終) 15:45～ 冬のぼかぼかヨガA (終) 16:45～ 冬のぼかぼかヨガB (終) 18:30～ エアロビク&ストレッチ 	<p>20月</p> <ul style="list-style-type: none"> 18:00～ セルフケア30 (終) 	<p>21月</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>22月</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	
<p>23月</p> <ul style="list-style-type: none"> 14:30～ みんなの食と健口 (終) 18:30～ 歪みを整える!! 骨格リセット (終) 	<p>24月</p> <ul style="list-style-type: none"> 14:00～ みんなチャレウォーキング講座 (終) 18:30～ コア&バランス60 	<p>25月</p> <ul style="list-style-type: none"> 14:00～ からだメンテナンス 15:30～ 腰痛予防改善教室 (終) 	<p>26月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:00～ 姿勢改善コアトレーニング 11:00～ アロマボールストレッチ 14:15～ 歌謡曲deスローエアロビク 15:45～ 冬のぼかぼかヨガC (終) 16:45～ 冬のぼかぼかヨガD (終) 18:30～ エアロビク&ストレッチ (終) 	<p>27月</p> <ul style="list-style-type: none"> 17:30～ 身体すっきりピラティス (終) 18:30～ ゴルフピラティス (終) 	<p>28月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:00～ 朝のとらトレ体操 (終) 11:15～ ゆったりストレッチ (終) 14:00～ 頭とからだの健康教室 (終) 	<p>29月</p> <ul style="list-style-type: none"> 10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ (終) 14:00～ チェアdeエクササイズ (終) 15:00～ 自主卓球 (終) 	
<p>30月</p>	<p>31月</p> <ul style="list-style-type: none"> 18:30～ コア&バランス60 (終) 	<p>みんなといきいき体操</p> <p>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</p>				<p>●いきいき体操ポイントカードについて</p> <p>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。</p>	