

# 三田トレーニングだより3月号

港区立三田いきいきプラザ  
 [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)

### 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



### みんなといきいき体操

【毎週水、木、金】11:30～11:45  
 【毎週土】 11:00～11:15  
 (開始15分前に会場にて受付)

1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ  
 定員20名※土曜日のみ18名  
 ※土曜日は2階集会室Bまたは1階敬老室にて実施いたします。  
 当日、事務室にて会場をご確認ください。



### ●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。スタンプが満タんで、カフェサービス券としてご利用いただけます。

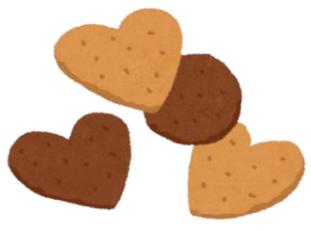
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。  
 ※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。



1  
日



2 月	9:30~ 健康トレーニング月曜日A 10:00~ やさしいSOULディスコダンス講座(終) 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ スッキリ体操30プラス 15:00~ 冬の女性ヨガ	3 火	9:30~ ミニ健30火曜日A① 9:30~ マシントレーニング入門(終) 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:00~ マシントレーニングサポート講座(始) 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②	4 水	10:00~ 頭とからだの健康教室 11:30~ みんなといきいき体操 	5 木	10:00~ 肩こり予防改善教室 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操 14:00~ バランス足腰	6 金	10:00~ 健康トレーニング金曜日(終) 11:30~ みんなといきいき体操 13:30~ ミニ健30金曜日A① 14:30~ ミニ健30金曜日A②	7 土	10:00~ 土曜日体操教室 11:00~ みんなといきいき体操 13:15~ フリーマシントレーニング 15:00~ 冬の男性ヨガ(終)	8 日	
--------	---	--------	---	--------	---	--------	--	--------	--	--------	--	--------	---

9 月	9:30~ 健康トレーニング月曜日A 10:00~ マシントレーニング体験会 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ スッキリ体操30プラス 15:00~ 冬の女性ヨガ(終)	10 火	9:30~ ミニ健30火曜日A① 10:30~ ミニ健30火曜日A② 11:30~ 健康トレーニング火曜日A 13:00~ 健康トレーニング火曜日B 13:00~ マシントレーニングサポート講座 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニ健30火曜日B① 15:30~ ミニ健30火曜日B②	11 水	10:00~ 頭とからだの健康教室(終) 11:30~ みんなといきいき体操 	12 木	10:00~ 肩こり予防改善教室 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操 14:00~ バランス足腰	13 金	10:00~ ボクシングエクササイズ(始) 11:30~ みんなといきいき体操 13:30~ ミニ健30金曜日A①(終) 14:30~ ミニ健30金曜日A②(終)	14 土		15 日	
--------	--	---------	--	---------	---	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--

16 月	9:30~ 健康トレーニング月曜日A 11:00~ 健康トレーニング月曜日B 13:30~ スッキリ体操30プラス	17 火	9:30~ ミニ健30火曜日A①(終) 10:30~ ミニ健30火曜日A②(終) 11:30~ 健康トレーニング火曜日A(終) 13:00~ 健康トレーニング火曜日B(終) 13:00~ マシントレーニングサポート講座 13:15~ フリーマシントレーニング 14:30~ ミニ健30火曜日B①(終) 15:30~ ミニ健30火曜日B②(終)	18 水	10:00~ 折り紙で壁飾り 11:30~ みんなといきいき体操 	19 木	10:00~ 肩こり予防改善教室 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操 14:00~ バランス足腰	20 金	10:00~ ボクシングエクササイズ 11:30~ みんなといきいき体操 	21 土		22 日	
---------	---	---------	--	---------	--	---------	--	---------	--	---------	---	---------	---

23 月	9:30~ 健康トレーニング月曜日A(終) 11:00~ 健康トレーニング月曜日B(終) 13:30~ スッキリ体操30プラス(終)	24 火	10:30~ セラバンドでお手軽体操教室 13:00~ マシントレーニングサポート講座 13:15~ フリーマシントレーニング	25 水	10:00~ 折り紙で壁飾り 11:30~ みんなといきいき体操 14:00~ サーキット★トレーニング 	26 木	10:00~ 肩こり予防改善教室(終) 11:30~ みんなといきいき体操 11:50~ ちよい足し体操 14:00~ バランス足腰(終)	27 金	10:00~ ボクシングエクササイズ(終) 11:30~ みんなといきいき体操 13:30~ ミニボールでお手軽体操教室 	28 土	10:00~ 土曜日体操教室 11:00~ みんなといきいき体操 13:15~ フリーマシントレーニング 	29 日	
---------	--	---------	---	---------	---	---------	--	---------	---	---------	---	---------	---

30 月	10:00~ ボッチャ交流会 13:00~ マシントレーニングサポート講座(終) 13:15~ フリーマシントレーニング 	31 火	10:00~ ボッチャ交流会 13:00~ マシントレーニングサポート講座(終) 13:15~ フリーマシントレーニング	<h3>ちよい足し体操</h3> 【毎週木】11:50～12:05 1階敬老室 定員20名 (11:45に会場にて受付) 3月のテーマは「練功十八法」です!! “ゆっくりとした動き”と“呼吸”で体を整えましょう♪ 	<h3>土曜日体操教室</h3> 2階集会室Bまたは1階敬老室 定員16名 ※当日整理券制 (9:00より、1階事務室にて整理券配布。) 整理券をお持ちの上、9:45に会場へお越しください。 参加希望者多数の場合は抽選となります。 自宅で行える簡単なトレーニングや ストレッチを行います。	<h3>フリーマシントレーニング</h3> 【毎週火・土】1階トレーニングルーム 各7名 ※当日参加制 ①13:15～13:45 ②14:00～14:30 ③14:45～15:15 ④15:30～16:00 (開始10分前に1階トレーニングルームで個人登録証提出にて受付) ※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。 はじめての方は職員までお声がけ下さい。 マシン4種類とエアロバイクを行います。	
---------	---	---------	--	---	--	--	---

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【2月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421