

神明トレーニングだより3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)

カレンダーの見方

- 午前教室 (始): 初回
- 午後教室 (終): 最終回
- 夜間教室 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。



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。



10:30～朝トレ

1日

<p>2月</p> <p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ ミニ健30</p> <p>15:50～ やわらぐヨガ</p>	<p>3日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>13:00～ バランストレーニング足腰元気</p> <p>15:00～ 膝痛予防改善</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>4日</p> <p>11:15～ 動きやすいからだづくり</p> <p>15:00～ ミニ健30</p> <p>16:00～ ミニ健30</p>	<p>5日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>14:00～ 健康トレーニング(終)</p>	<p>6日</p> <p>10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>13:30～ 頭とからだの健康教室A(終)</p> <p>14:00～ 腰痛予防改善</p> <p>15:00～ 頭とからだの健康教室B(終)</p>	<p>7日</p> <p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ ミニ健30</p> <p>14:00～ ズンバゴールド</p> <p>15:30～ ズンバゴールド</p> <p>16:40～ ストレッチ</p>	<p>8日</p> <p>10:30～ 朝トレ</p>
--	--	---	---	--	---	-----------------------------

<p>9月</p> <p>10:00～ ミニ健30(終)</p> <p>11:00～ ミニ健30(終)</p>	<p>10日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>13:00～ バランストレーニング足腰元気</p> <p>15:00～ 膝痛予防改善</p> <p>16:00～ ゴルフピラティス</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>11日</p> <p>11:15～ 動きやすいからだづくり</p> <p>15:00～ ミニ健30</p> <p>16:00～ ミニ健30</p>	<p>12日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>15:50～ コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>13日</p> <p>10:30～ かんたんエアロ&ストレッチ(終)</p> <p>14:00～ 腰痛予防改善(終)</p>	<p>14日</p> <p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ ミニ健30</p>	<p>15日</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p> <p>10:30～ 朝トレ</p>
---	--	--	--	---	--	--

<p>16日</p>	<p>17日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>13:00～ バランストレーニング足腰元気</p> <p>15:00～ 膝痛予防改善</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>18日</p> <p>11:15～ 動きやすいからだづくり</p> <p>15:00～ ミニ健30(終)</p> <p>16:00～ ミニ健30(終)</p>	<p>19日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p>	<p>20日</p> <p>臨時休館日</p> <p>春分の日</p>	<p>21日</p> <p>10:00～ ミニ健30(終)</p> <p>11:00～ ミニ健30(終)</p> <p>14:00～ ズンバゴールド</p> <p>15:30～ ズンバゴールド</p> <p>16:40～ ストレッチ</p>	<p>22日</p> <p>10:30～ 朝トレ</p>
------------	---	--	--------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------

<p>23日</p> <p>15:50～ やわらぐヨガ(終)</p>	<p>24日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門</p> <p>13:00～ バランストレーニング足腰元気(終)</p> <p>15:00～ 膝痛予防改善</p> <p>16:00～ ゴルフピラティス(終)</p> <p>18:30～ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(終)</p>	<p>25日</p> <p>11:15～ 動きやすいからだづくり(終)</p>	<p>26日</p> <p>10:00～ マシントレーニング入門(終)</p> <p>15:50～ コア&ダンベルトレーニング(終)</p>	<p>27日</p> <p>18:30～ リラックスヨガ(終)</p>	<p>28日</p> <p>14:00～ ズンバゴールド(終)</p> <p>15:30～ ズンバゴールド(終)</p> <p>16:40～ ストレッチ(終)</p>	<p>29日</p> <p>10:30～ 朝トレ(終)</p>
------------------------------------	---	---	--	-------------------------------------	---	---------------------------------

<p>30日</p>	<p>31日</p> <p>15:00～ 膝痛予防改善(終)</p>	<p>みんなといきいき体操</p> <p>月、水、金、土 13:00～13:30 (+オリジナル体操)</p> <p>火、木 13:00～13:30 (+練功十八法)</p> <p>場所：4階トレーニングルーム 定員：22名</p> <p>※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</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。</p> <p>※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>
------------	------------------------------------	---	---