

港区立 虎ノ門いきいきプラザ 教室事業一覧

2026年2月25日現在

- ・一般介護予防事業・みんなと元気塾は事前申込制の教室です。
- 参加希望の方は電話または直接トレーニングスタッフへお問い合わせください。
- ・講師や当プラザ、天候の都合により休講や日程変更がある場合がございます。

一般介護予防事業		対象：65歳以上の区民（●は60歳から参加可能）					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
月	毎週	●健康トレーニング	9:15～10:15	トレーニングルーム	4/6～8/24	12	×
火	毎週		9:30～10:30		4/7～9/1	12	○
火	毎週		11:00～12:00		4/7～9/1	12	×
水	毎週		14:00～15:00		4/1～8/19	12	×
木	毎週		9:30～10:30		4/2～8/20	12	○
木	毎週		11:00～12:00		4/2～8/20	12	○
木	毎週		14:15～15:15		4/2～8/20	12	○
月	毎週	●ミニ健30	10:45～11:15		4/6～6/15	12	○
月	毎週		11:45～12:15		4/6～6/15	12	○
水	毎週		10:45～11:15		4/1～6/10	12	○
水	毎週		11:45～12:15		4/1～6/10	12	○
金	毎週		10:00～10:30		4/3～6/5	12	○
土	毎週		11:00～11:30		4/4～6/6	12	○
月	毎週		頭とからだの健康教室		14:00～15:00	4/6～6/29	10
水	毎週	●膝痛予防改善教室	15:30～16:30	4/1～6/24	10	問い合わせ	

みんなと元気塾		対象：65歳以上の区民 (原則、一般介護予防事業との併用はできませんが、食と健口のみ一般介護予防事業との併用が可能です。)					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
金	毎週	足腰元気講座	11:00～12:30	トレーニングルーム	4/10～7/24	10	申込
火・金	毎週	はじめてのマシントレーニング	14:00～15:30		4/3～6/26	8	受付中
月	隔週	みんなの食と健口	14:30～16:00	多目的室	1/5～3/23	7	受付終了

ショートレッスン (申込制)		対象：各教室によって異なりますので施設までお問い合わせください。					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	空き状況
水	毎週	ENJOY♪ヒップホップダンス	19:00～20:00	トレーニングルーム	1/7～2/25	12	受付終了
木	隔週	季節ヨガ	①15:45～16:30 ②16:45～17:30		4/2～6/25	10	申込 受付中

ショートレッスン		対象：どなたでも（※64歳以下の区民、在勤の方はトレーニングルーム使用料の支払いが必要です）					
曜日	週	事業名	時間	会場	開催期間	定員	整理券配布
毎日	毎週	みんなといきいき体操（*1）	①13:00～13:25 ②13:30～13:55	トレーニングルーム	10/1～3/31	12	12:45～
月	毎週	とらストレッチ	14:15～14:45		1/12～3/16	12	14:00～
月	毎週	歪みを整える！骨格リセット	18:30～19:30		1/5～3/23	10	18:15～
火	毎週	コア&バランス60	18:30～19:30		10/7～3/31	12	18:15～
木	毎週	エアロビック&ストレッチ	18:30～19:30		10/2～3/26	12	18:15～
金	1・3	動きやすい身体づくり セルフケア30	18:00～18:30		1/16～3/20	12	17:45～
金	2・4	身体すっきりピラティス	17:30～18:30		10/10～3/27	12	17:15～
金	2・4	ゴルフピラティス	18:30～19:30		10/10～3/27	12	18:15～
土	毎週	朝のとらトレ体操	10:00～10:45		10/4～3/28	12	9:45～
土	毎週	ゆったりストレッチ	11:15～11:45		10/4～3/28	12	11:00～
日	毎週	サーキットトレーニング&ストレッチ	10:00～11:00		1/4～3/29	12	9:45～
日	毎週	チェアdeエクササイズ	14:00～14:45		10/5～3/29	12	13:45～

（*1）水・土・日・祝はDVD放映のみです。