

<p>カレンダーの見方</p> <p> : 午前の教室 (始): 初回 : 午後の教室 (終): 最終回 : 夜間の教室 緑字: 費用あり ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。 </p>				<p>9:30～ 茶道(表)①(始)</p> <p>1 13:00～ 社交ダンス初級(始)</p> <p>13:30～ 茶道(表)②(始)</p> <p>14:00～ 俳句(始)</p> <p>水</p> 		<p>10:00～ 絵本アート教室(始)</p> <p>2 13:30～ 木曜ヨガ①(始)</p> <p>14:00～ 美しいかなを書く①(始)</p> <p>14:00～ 仏原語シャンソン(始)</p> <p>木</p> 		<p>10:00～ スポーツウエルネス吹矢(始)</p> <p>3 13:30～ パステルアート(始)</p> <p>金</p> 		<p>9:30～ 囲碁(初級～中級)(始)</p> <p>4 11:00～ 囲碁(上級～有段)(始)</p> <p>土</p>		<p>9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)(始)</p> <p>5 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)(始)</p> <p>日</p> 	
<p>6 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方(始)</p> <p>10:30～ 座タップダンス健康法(始)</p> <p>13:30～ カラオケ(始)</p> <p>16:45～ ステキな声づくり講座(始)</p> <p>月</p>  		<p>7 13:00～ ふれあい卓球①(始)</p> <p>13:30～ モダンバレエ①(始)</p> <p>14:20～ ふれあい卓球②(始)</p> <p>15:00～ モダンバレエ②(始)</p> <p>17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)(始)</p> <p>火</p>		<p>8 10:30～ 英語でLet's sing(午前)(始)</p> <p>13:00～ 社交ダンス初級</p> <p>14:00～ 美しいペン字を書く(始)</p> <p>水</p> 		<p>9 10:00～ 絵本アート教室</p> <p>13:30～ 木曜ヨガ②(始)</p> <p>14:00～ 美しいかなを書く②(始)</p> <p>木</p>		<p>10 10:00～ スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～ 芝ピンポンケア教室(始)</p> <p>13:30～ フラダンス入門(始)</p> <p>14:00～ 水墨画(始)</p> <p>金</p> 		<p>11 9:30～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>土</p>		<p>12 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p>日</p>	
<p>13 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:00～ 絵手紙①(始)</p> <p>10:30～ 座タップダンス健康法</p> <p>11:15～ 絵手紙②(始)</p> <p>13:30～ カラオケ</p> <p>13:30～ アロマ&ハーブ講座(始)</p> <p>16:45～ ステキな声づくり講座</p> <p>18:30～ ゴスペル講座(始)</p> <p>月</p> 		<p>14 10:00～ 日常英会話 初級(始)</p> <p>10:00～ 社交ダンス 中級(始)</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング(始)</p> <p>11:00～ 日常英会話 中級(始)</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>13:30～ 日常英会話 初級(始)</p> <p>13:30～ モダンバレエ①</p> <p>14:20～ ふれあい卓球②</p> <p>14:30～ 日常英会話 中級(始)</p> <p>15:00～ モダンバレエ②</p> <p>17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)</p> <p>火</p>		<p>15 9:30～ 茶道(表)①</p> <p>10:30～ 英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～ 社交ダンス初級</p> <p>13:30～ 茶道(表)②</p> <p>水</p>  		<p>16 10:00～ 絵本アート教室</p> <p>13:30～ 木曜ヨガ①</p> <p>14:00～ 美しいかなを書く①</p> <p>14:00～ 仏原語シャンソン</p> <p>木</p>		<p>17 10:00～ スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～ 芝ピンポンケア教室</p> <p>金</p>  		<p>18 9:30～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>土</p>		<p>19 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p>日</p> 	
<p>20 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方</p> <p>10:30～ 座タップダンス健康法</p> <p>13:30～ カラオケ</p> <p>16:45～ ステキな声づくり講座</p> <p>月</p>  		<p>21 10:00～ 日常英会話 初級</p> <p>10:00～ 社交ダンス 中級</p> <p>11:00～ 日常英会話 中級</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>13:30～ 日常英会話 初級</p> <p>13:30～ モダンバレエ①</p> <p>14:20～ ふれあい卓球②</p> <p>14:30～ 日常英会話 中級</p> <p>15:00～ モダンバレエ②</p> <p>17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)</p> <p>火</p>		<p>22 10:30～ 英語でLet's sing(午前)</p> <p>13:00～ 社交ダンス初級</p> <p>14:00～ 基本の書(始)</p> <p>水</p> 		<p>23 10:00～ 絵本アート教室</p> <p>13:30～ 木曜ヨガ②</p> <p>14:00～ 美しいかなを書く②</p> <p>木</p>  		<p>24 10:00～ スポーツウエルネス吹矢</p> <p>13:00～ 芝ピンポンケア教室</p> <p>13:30～ フラダンス入門</p> <p>14:00～ 水墨画</p> <p>金</p> 		<p>25 9:30～ 囲碁(初級～中級)</p> <p>11:00～ 囲碁(上級～有段)</p> <p>土</p> 		<p>26 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ)</p> <p>11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)</p> <p>日</p>	
<p>27 10:00～ 絵手紙①</p> <p>10:30～ 座タップダンス健康法</p> <p>11:15～ 絵手紙②</p> <p>13:30～ カラオケ</p> <p>16:45～ ステキな声づくり講座</p> <p>18:30～ ゴスペル講座</p> <p>月</p> 		<p>28 10:00～ 日常英会話 初級</p> <p>10:00～ ヴォイストレーニング</p> <p>10:00～ 社交ダンス中級</p> <p>11:00～ 日常英会話 中級</p> <p>13:00～ ふれあい卓球①</p> <p>13:30～ 日常英会話 初級</p> <p>13:30～ モダンバレエ①</p> <p>14:20～ ふれあい卓球②</p> <p>14:30～ 日常英会話 中級</p> <p>15:00～ モダンバレエ②</p> <p>17:30～ 英語でLet's Sing(夜間)</p> <p>火</p>		<p>29 10:30～ 英語でLet's sing(午前)</p> <p>水</p>  		<p>30 木</p>		<p>※お風呂のご利用は 男性・女性共に 月・水・金の 12:00～18:30 (最終受付18:00)</p>  		<p>体育館無料開放日</p> <p>毎月第3日曜日は区民に体育館を無料開放しております。受付：1階総合受付</p> <p>今月の種目 バドミントン・卓球</p> <p>道具はご持参ください。譲り合ってください。ご協力をお願いします。</p> 			

コミュニティカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

- 営業時間 10:00～17:00 (ラストオーダー16:30)
 日曜・祝日は16:00閉店 (ラストオーダー15:30)
 - 4月休業予定日 なし
 - 朝ごはん予定日 3日(金) 17日(金)
 ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
30日(木) 10:00～15:00 (ラストオーダー14:30)



神明いきいきプラザからのお知らせ

最新のいきいきプラザ個人登録証の有効期限は令和11年3月31日です。
 有効期限が令和8年3月31日又は既に有効期限が切れてしまっている方は、
 1階総合窓口にて更新のお手続きをお願いいたします。

ホームページでも情報を発信しています!

- ・今週のランチ・休館情報
 - ・講座やイベントのご案内
- など、最新の情報を更新していますので、
 チェックしてみてください!



神明いきいきプラザブログ QRコードはこちら↑

<p>カレンダーの見方</p> <p> : 午前の教室 (始): 初回 : 午後の教室 (終): 最終回 : 夜間の教室 緑字: 費用あり ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。 </p>		<p>13:00～カラオケ①(始)</p> <p>1 14:10～カラオケ②(始)</p> <p>水</p> 		<p>9:00～輪投げ(始)</p> <p>2 10:20～エンジョイフラ(始)</p> <p>13:00～コーラス(始)</p> <p>木</p>		<p>9:15～囲碁(初級～中級)(始)</p> <p>3 11:00～囲碁(上級～有段)(始)</p>  <p>金</p>		<p>10:00～ヴォイストレーニング(初級)(始)</p> <p>4 11:00～ヴォイストレーニング(中・上級)(始)</p> <p>13:00～書道(始)</p> <p>土</p>		<p>13:00～自主麻雀サロン</p>  <p>5</p>	
<p>9:30～おもてなしの茶道(始)</p> <p>6 13:00～ふれあい卓球①(始)</p> <p>14:10～ふれあい卓球②(始)</p> <p>月</p> 	<p>10:15～モダンバレエ講座(始)</p> <p>7 13:00～臨床美術講座(始)</p>  <p>火</p>	<p>10:00～書道(始)</p> <p>8 13:00～カラオケ①</p> <p>14:10～カラオケ②</p> <p>水</p> 	<p>9:00～輪投げ</p> <p>9 13:00～コーラス</p>  <p>木</p>	<p>9:15～囲碁(初級～中級)</p> <p>10 11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～フラダンス(始)</p>  <p>金</p>	<p>10:30～世界遺産検定講座</p> <p>11</p>  <p>土</p>	<p>13:00～自主麻雀サロン</p>  <p>12</p>					
<p>11:00～フラメンコ(始)</p> <p>13 13:00～ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ふれあい卓球②</p> <p>月</p> 	<p>10:15～モダンバレエ講座</p> <p>14 10:00～絵手紙教室(始)</p> <p>13:00～ペン字(始)</p> <p>15:30～日本語で歌うシャンソン(始)</p>  <p>火</p>	<p>13:00～カラオケ①</p> <p>15 14:10～カラオケ②</p> <p>水</p> 	<p>9:00～輪投げ</p> <p>16 10:20～エンジョイフラ</p> <p>13:00～コーラス</p>  <p>木</p>	<p>9:15～囲碁(初級～中級)</p> <p>17 11:00～囲碁(上級～有段)</p>  <p>金</p>	<p>10:00～ヴォイストレーニング(初級)</p> <p>18 11:00～ヴォイストレーニング(中・上級)</p> <p>13:00～書道</p>  <p>土</p>	<p>13:00～自主麻雀サロン</p>  <p>19</p>					
<p>9:30～おもてなしの茶道</p> <p>20 13:00～ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ふれあい卓球②</p> <p>月</p> 	<p>13:00～ペン字</p> <p>21</p>  <p>火</p>	<p>10:00～書道</p> <p>22 13:00～カラオケ①</p> <p>14:10～カラオケ②</p> <p>水</p> 	<p>9:00～輪投げ</p> <p>23</p>  <p>木</p>	<p>9:15～囲碁(初級～中級)</p> <p>24 11:00～囲碁(上級～有段)</p> <p>14:00～フラダンス</p> <p>金</p> 	<p>10:30～世界遺産検定講座</p> <p>25</p>  <p>土</p>	<p>13:00～自主麻雀サロン</p>  <p>26</p>					
<p>11:00～フラメンコ</p> <p>27 13:00～ふれあい卓球①</p> <p>14:10～ふれあい卓球②</p> <p>月</p> 	<p>10:00～絵手紙教室</p> <p>28 10:15～モダンバレエ講座</p> <p>15:30～日本語で歌うシャンソン</p>  <p>火</p>	<p>29 昭和の日</p>  <p>水</p>	<p>9:00～輪投げ</p> <p>30</p>  <p>木</p>								

まーぶるカフェ営業情報 (月～土まで営業中! / 日・祝は休業)

●営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
 ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
 13日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
 30日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●4月休業予定日 なし
 ●朝ごはん予定日 8日(水) 22日(水)
 ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



ホームページでも情報を発信しています!

・今週のランチ・休館情報
 ・講座やイベントのご案内

など、最新の情報を更新していますので、
 チェックしてみてください!

虎ノ門いきいきプラザブログ



QRコードはこちら↑

<p>カレンダーの見方</p> <p> : 午前の教室 (始): 初回 : 午後の教室 (終): 最終回 : 夜間の教室 黒字: 申し込みが必要 青字: 申し込み不要 緑字: 申し込みが必要+費用あり </p>									
		<p>9:15~ 囲碁中級・上級(始)</p> <p>11:00~ 囲碁有段(始)</p> <p>水</p>		<p>15:00~ ボイストレーニングA(始)</p> <p>16:00~ ボイストレーニングB(始)</p> <p>17:30~ ゆったり書道(始)</p> <p>木</p>	<p>14:00~ 自主カラオケ</p> <p>※60歳以上の港区民のみ参加可能</p> <p>金</p>		<p>4</p> <p>土</p>		<p>5</p> <p>日</p> 
<p>6</p> <p>14:00~ ステキな声づくり(始)</p> <p>15:30~ モダンバレエ(始)</p> <p>月</p>	<p>7</p> <p>火</p>	<p>8</p>  <p>水</p>	<p>9</p> <p>15:00~ ボイストレーニングA</p> <p>16:00~ ボイストレーニングB</p> <p>木</p>	<p>10</p> <p>14:00~ カラオケ(始)</p> <p>金</p>		<p>11</p>  <p>土</p>	<p>12</p> <p>9:15~ 囲碁入門(始)</p> <p>11:00~ 囲碁初級(始)</p> <p>日</p>		
<p>13</p> <p>10:00~ 書道(始)</p> <p>13:30~ とらトピア栄養相談室</p> <p>14:00~ ステキな声づくり</p> <p>15:30~ モダンバレエ</p> <p>マーブルカフェ港区民DAY ※港区在勤・区外の方はご利用できません</p> <p>月</p>	<p>14</p> <p>火</p>	<p>15</p> <p>9:15~ 囲碁中級・上級</p> <p>11:00~ 囲碁有段</p> <p>水</p>	<p>16</p> <p>15:00~ ボイストレーニングA</p> <p>16:00~ ボイストレーニングB</p> <p>17:30~ ゆったり書道</p> <p>木</p>	<p>17</p> <p>13:00~ 俳句(始)</p> <p>14:00~ 自主カラオケ</p> <p>※60歳以上の港区民のみ参加可能</p> <p>金</p>		<p>18</p> <p>土</p>	<p>19</p> <p>日</p> 		
<p>20</p> <p>10:00~ 透明水彩画(始)</p> <p>14:00~ ステキな声づくり</p> <p>15:30~ モダンバレエ</p> <p>月</p>	<p>21</p> <p>火</p> 	<p>22</p> <p>13:30~ ゴスペル(始)</p> <p>水</p>	<p>23</p> <p>15:00~ ボイストレーニングA</p> <p>16:00~ ボイストレーニングB</p> <p>木</p>	<p>24</p> <p>14:00~ カラオケ</p> <p>金</p>		<p>25</p> <p>14:00~ カフェコンサート</p>  <p>土</p>	<p>26</p> <p>9:15~ 囲碁入門</p> <p>11:00~ 囲碁初級</p> <p>日</p>		
<p>27</p> <p>10:00~ 書道</p> <p>14:00~ ステキな声づくり</p> <p>15:30~ モダンバレエ</p> <p>月</p>	<p>28</p> <p>火</p> <p>13:30~ アロマ&ハーブ(始)</p> <p>13:30~ とらトピア栄養相談室</p>	<p>29</p> <p>水</p> 	<p>30</p> <p>木</p>	 <p>春が旬の魚貝</p>		<p>※ お風呂のご利用は下記の通りです。</p> <p>(男性) 月・水・金 (女性) 火・木・土</p> <p>10:30~18:30 (最終受付18:00)</p> 			

マーブルカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

- 営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
- 4月休業予定日 なし
- ※以下の日は営業時間を変更させていただきます
- いきいき朝ごはん予定日 11日(土) 25日(土) ※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制
- 13日(月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
- 25日(土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
- 30日(木) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)



～マーブルカフェからのお知らせ～

- 港区民DAY (港区在住の方のみ利用可能 ※個人登録証をご提示ください)
13日(月) 14:00以降はどなたでも利用可能
お席に余裕があり、快適にお過ごしいただけます♪
- とらトピア栄養相談室
13日(月) 2階廊下 (お1人様10分程度) 管理栄養士・栄養士が対応いたします。
28日(火) 2階和室 (お1人様30分程度) 食事・栄養・体調面でお悩みの方はお気軽にご相談ください♪

ホームページでも情報を発信しています!

- ・今週のランチ・休館情報
 - ・講座やイベントのご案内
- など、最新の情報を更新していますので、チェックしてみてください!



虎ノ門いきいきプラザブログ

QRコードはこちら↑

神明トレーニングだより4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

: 午前の教室 (始): 初回
 : 午後の教室 (終): 最終回
 : 夜間の教室 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。

<p>6月</p> <p>10:00~ ミニ健30(始) 11:00~ ミニ健30(始) 13:30~ 健康トレーニング(始) 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:50~ やわらくヨガ(始)</p>		<p>7月</p> <p>10:00~ 健康トレーニング(始) 13:00~ 足腰元気講座(始) 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪(始)</p>	<p>1</p> <p>10:00~ 健康トレーニング(始) 13:30~ 健康トレーニング(始) 15:00~ ミニ健30(始) 16:00~ ミニ健30(始)</p>	<p>2</p> <p>14:00~ 健康トレーニング(始) 14:00~ はじめてのマシントレーニング(始)</p>	<p>3</p> <p>10:00~ 健康トレーニング(始) 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ(始) 13:30~ 頭とからだの健康教室A(始) 14:00~ 肩こり予防改善(始) 15:00~ 頭とからだの健康教室B(始)</p>	<p>4</p> <p>10:00~ ミニ健30(始) 11:00~ ミニ健30(始) 14:00~ ズンバゴールド(始) 15:30~ ズンバゴールド(始) 16:40~ ストレッチ(始)</p>	<p>5</p> <p>10:30~ 朝トレ(始)</p>
<p>13月</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>14</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 13:00~ 足腰元気講座 16:00~ ゴルフピラティス(始) 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>8</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</p>	<p>9</p> <p>14:00~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:50~ コア&ダンベルトレーニング(始)</p>	<p>10</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30~ 頭とからだの健康教室A 14:00~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B</p>	<p>11</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30</p>	<p>12</p> <p>10:30~ 朝トレ</p>
<p>20月</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:50~ やわらくヨガ</p>		<p>21</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 13:00~ 足腰元気講座 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>15</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</p>	<p>16</p> <p>14:00~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>17</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30~ 頭とからだの健康教室A 14:00~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B</p>	<p>18</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンバゴールド 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ</p>	<p>19</p> <p>トレーニングルーム無料開放日 10:30~ 朝トレ</p>
<p>27月</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング</p>		<p>28</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 13:00~ 足腰元気講座 16:00~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪</p>	<p>22</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30</p>	<p>23</p> <p>14:00~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:50~ コア&ダンベルトレーニング</p>	<p>24</p> <p>10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30~ 頭とからだの健康教室A 14:00~ 肩こり予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室B 18:30~ リラックスヨガ(始)</p>	<p>25</p> <p>10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンバゴールド 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ</p>	<p>26</p> <p>10:30~ 朝トレ</p>
<p>30</p> <p>昭和の日</p>		<p>29</p> <p>30</p>	<p>心機一転</p>				

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。

みんなといきいき体操

月、水、金、土 13:00～13:30 (+オリジナル体操)
火、木 13:00～13:30 (+練功十八法)
場所: 4階トレーニングルーム 定員: 22名
※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

●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。



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

<p>10:00~ 動きやすいからだづくり(始)</p> <p>1 11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>14:00~ コアバランストレーニング(始)</p> <p>水</p>	<p>10:00~ 腰痛予防改善教室(始)</p> <p>2 11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>11:45~ ちよい足し体操</p> <p>14:00~ 足腰元気講座(始)</p> <p>木</p>	<p>10:00~ 健康トレーニング金曜日(始)</p> <p>3 10:00~ はじめてマシン(始)</p> <p>11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①(始)</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②(始)</p> <p>金</p>	<p>10:00~ みんなといきいき体操①</p> <p>4 10:20~ 土曜日体操教室</p> <p>11:05~ みんなといきいき体操②</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00~ 春の男性ヨガ(始)</p> <p>土</p>	<p>5</p>  <p>日</p>		
<p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A(始)</p> <p>6 10:00~ はじめてマシン</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B(始)</p> <p>13:30~ スッカリ体操40(始)</p> <p>13:30~ セルフマシン(始)</p> <p>15:00~ 春の女性ヨガ(始)</p> <p>月</p>	<p>9:30~ ミニ健30火曜日A①(始)</p> <p>7 10:30~ ミニ健30火曜日A②(始)</p> <p>10:30~ 頭とからだの健康教室(始)</p> <p>11:30~ 健康トレーニング火曜日A(始)</p> <p>13:00~ 健康トレーニング火曜日B(始)</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30~ ミニ健30火曜日B①(始)</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②(始)</p> <p>火</p>	<p>10:00~ 動きやすいからだづくり</p> <p>8 11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>14:00~ コアバランストレーニング</p> <p>水</p>	<p>10:00~ 腰痛予防改善教室</p> <p>9 10:00~ 男性のための料理教室(始)</p> <p>11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>11:45~ ちよい足し体操</p> <p>14:00~ 足腰元気講座</p> <p>木</p>	<p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>10 10:00~ はじめてマシン</p> <p>11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p> <p>金</p>	<p>10:00~ みんなといきいき体操①</p> <p>11 10:20~ 土曜日体操教室</p> <p>11:05~ みんなといきいき体操②</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00~ 春の男性ヨガ</p> <p>土</p>	<p>12</p>  <p>日</p>
<p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>13 10:00~ はじめてマシン</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30~ スッカリ体操40</p> <p>13:30~ セルフマシン</p> <p>15:00~ 春の女性ヨガ</p> <p>月</p>	<p>9:30~ ミニ健30火曜日A①</p> <p>14 10:30~ ミニ健30火曜日A②</p> <p>10:30~ 頭とからだの健康教室</p> <p>11:30~ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00~ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30~ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②</p> <p>火</p>	<p>10:00~ 動きやすいからだづくり</p> <p>15 11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>14:00~ コアバランストレーニング</p> <p>水</p>	<p>10:00~ 腰痛予防改善教室</p> <p>16 10:00~ 男性のための料理教室</p> <p>11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>11:45~ ちよい足し体操</p> <p>14:00~ 足腰元気講座</p> <p>木</p>	<p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>17 10:00~ はじめてマシン</p> <p>11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p> <p>金</p>	<p>10:00~ みんなといきいき体操①</p> <p>18 10:20~ 土曜日体操教室</p> <p>11:05~ みんなといきいき体操②</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>土</p>	<p>19</p>  <p>日</p>
<p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>20 10:00~ はじめてマシン</p> <p>10:00~ ステップアップSOULディスコダンス講座(始)</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30~ スッカリ体操40</p> <p>13:30~ セルフマシン</p> <p>月</p>	<p>9:30~ ミニ健30火曜日A①</p> <p>21 10:30~ ミニ健30火曜日A②</p> <p>10:30~ 頭とからだの健康教室</p> <p>11:30~ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00~ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30~ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②</p> <p>火</p>	<p>10:00~ 動きやすいからだづくり</p> <p>22 11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>14:00~ サーキット★トレーニング</p> <p>水</p>	<p>10:00~ 腰痛予防改善教室</p> <p>23 10:00~ 男性のための料理教室</p> <p>11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>11:45~ ちよい足し体操</p> <p>14:00~ 足腰元気講座</p> <p>木</p>	<p>10:00~ 健康トレーニング金曜日</p> <p>24 10:00~ はじめてマシン</p> <p>11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>13:30~ ミニ健30金曜日A①</p> <p>14:30~ ミニ健30金曜日A②</p> <p>金</p>	<p>10:00~ みんなといきいき体操①</p> <p>25 10:20~ 土曜日体操教室</p> <p>11:05~ みんなといきいき体操②</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>15:00~ 春の男性ヨガ</p> <p>土</p>	<p>26</p>  <p>日</p>
<p>9:30~ 健康トレーニング月曜日A</p> <p>27 10:00~ はじめてマシン</p> <p>11:00~ 健康トレーニング月曜日B</p> <p>13:30~ スッカリ体操40</p> <p>13:30~ セルフマシン</p> <p>15:00~ 春の女性ヨガ</p> <p>月</p>	<p>9:30~ ミニ健30火曜日A①</p> <p>28 10:30~ ミニ健30火曜日A②</p> <p>10:30~ 頭とからだの健康教室</p> <p>11:30~ 健康トレーニング火曜日A</p> <p>13:00~ 健康トレーニング火曜日B</p> <p>13:15~ フリーマシントレーニング</p> <p>14:30~ ミニ健30火曜日B①</p> <p>15:30~ ミニ健30火曜日B②</p> <p>火</p>	<p>11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>29</p>  <p>水</p>	<p>10:00~ 腰痛予防改善教室</p> <p>30 10:00~ 男性のための料理教室</p> <p>11:30~ みんなといきいき体操</p> <p>11:45~ ちよい足し体操</p> <p>14:00~ 足腰元気講座</p> <p>木</p>	<p>下部に記載のない、 「フリーマシントレーニング」 「土曜日体操教室」などの詳細は 個別の各ポスターをご確認ください♪</p> 		

<p>みんなといきいき体操</p> <p>【毎週水、木、金】 11:30～11:45 【毎週土】 ①10:00～10:15 ②11:05～11:20 ※全てDVD放映のみ 受付：水木金→開始15分前に会場にて受付 土→①9:00より②10:00より整理券配布 場所：1階敬老室/2階集會室B ※会場は当日1階事務室にてご確認ください。</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。スタンプが満タんで、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> 	<p>ちよい足し体操</p> <p>【毎週木】 11:45～12:00</p> <p>受付：11:45に会場へお入り下さい 場所：1階敬老室 定員：20名 4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♪</p>	<p>スッカリ体操40</p> <p>【毎週月】 13:30～14:10</p> <p>受付：開始15分前に会場にて受付開始、その時点で希望者多数の場合は抽選 場所：1階敬老室 定員：12名 気軽に取り組めて、日常生活(階段や歩行)が楽になるようなトレーニングを行います♪</p>	<p>コアバランストレーニング</p> <p>【第1.2.3 水】 14:00～15:00</p> <p>受付：開始15分前に会場にて受付開始、その時点で希望者多数の場合は抽選 場所：2階集會室B 定員：10名 体の中心(お腹・背中・骨盤まわり)の筋肉を整え、姿勢と安定性を高めるトレーニングを行います!</p>
--	--	---	---	---

虎ノ門トレーニングだより4月号

港区立虎ノ門いきいきプラザ

【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

※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。

	<p>10:45～ ミニ健30① (始)</p> <p>11:45～ ミニ健30② (始)</p> <p>14:00～ 健康トレーニング (始)</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室 (始)</p>	<p>9:30～ 健康トレーニング① (始)</p> <p>11:00～ 健康トレーニング② (始)</p> <p>14:15～ 健康トレーニング③ (始)</p> <p>15:45～ 春ののびのびヨガA (始)</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガB (始)</p> <p>18:30～ エアロビク&ストレッチ (始)</p>	<p>10:00～ ミニ健30 (始)</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング (始)</p> <p>18:30～ 虎deNIGHTサーキット (始)</p>	<p>10:00～ 朝のとらトレ体操 (始)</p> <p>11:00～ ミニ健30 (始)</p> <p>14:00～ とらストレッチ (始)</p>	<p>10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ (始)</p> <p>14:00～ チェアdeエクササイズ (始)</p> <p>15:00～ 自主卓球</p>		
<p>6月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング (始)</p> <p>10:45～ ミニ健30① (始)</p> <p>11:45～ ミニ健30② (始)</p> <p>14:00～ 頭とからだの健康教室 (始)</p> <p>18:30～ 歪みを整える!!骨格リセット (始)</p>	<p>7月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング① (始)</p> <p>11:00～ 健康トレーニング② (始)</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:30～ コアトレーニング60 (始)</p>	<p>8月</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:00～ 健康トレーニング</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p> <p>19:00～ ENJOYヒップホップダンス (始)</p>	<p>9月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:15～ 健康トレーニング③</p> <p>15:45～ 春ののびのびヨガC (始)</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガD (始)</p> <p>18:30～ エアロビク&ストレッチ</p>	<p>10月</p> <p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ 足腰元気講座 (始)</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>17:30～ 身体すっきりピラティス (始)</p> <p>18:30～ ゴルフピラティス (始)</p>	<p>11月</p> <p>10:00～ 朝のとらトレ体操</p> <p>11:00～ ミニ健30</p> <p>14:00～ とらストレッチ</p>	<p>12月</p> <p>10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ</p> <p>14:00～ チェアdeエクササイズ</p> <p>15:00～ 自主卓球</p>	
<p>13月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:00～ 頭とからだの健康教室</p> <p>18:30～ 歪みを整える!!骨格リセット</p>	<p>14月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:30～ コアトレーニング60</p> <p>5dx</p>	<p>15月</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:00～ 健康トレーニング</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p> <p>19:00～ ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>16月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:15～ 健康トレーニング③</p> <p>15:45～ 春ののびのびヨガA</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガB</p> <p>18:30～ エアロビク&ストレッチ</p>	<p>17月</p> <p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ 足腰元気講座</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:30～ 虎deNIGHTサーキット (終)</p>	<p>18月</p> <p>10:00～ 朝のとらトレ体操</p> <p>11:00～ ミニ健30</p> <p>14:00～ とらストレッチ</p>	<p>19月</p> <p>トレーニングルーム無料開放日</p> <p>10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ</p> <p>14:00～ チェアdeエクササイズ</p> <p>15:00～ 自主卓球</p>	
<p>20月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:00～ 頭とからだの健康教室</p> <p>18:30～ 歪みを整える!!骨格リセット</p>	<p>21月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>18:30～ コアトレーニング60</p>	<p>22月</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:00～ 健康トレーニング</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p> <p>19:00～ ENJOYヒップホップダンス</p>	<p>23月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:15～ 健康トレーニング③</p> <p>15:45～ 春ののびのびヨガC</p> <p>16:45～ 春ののびのびヨガD</p> <p>18:30～ エアロビク&ストレッチ</p>	<p>24月</p> <p>10:00～ ミニ健30</p> <p>11:00～ 足腰元気講座</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p> <p>17:30～ 身体すっきりピラティス</p> <p>18:30～ ゴルフピラティス</p>	<p>25月</p> <p>10:00～ 朝のとらトレ体操</p> <p>11:00～ ミニ健30</p> <p>14:00～ とらストレッチ</p>	<p>26月</p> <p>10:00～ サーキットトレーニング&ストレッチ</p> <p>14:00～ チェアdeエクササイズ</p> <p>15:00～ 自主卓球</p>	
<p>27月</p> <p>9:15～ 健康トレーニング</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:00～ 頭とからだの健康教室</p>	<p>28月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:00～ はじめてのマシントレーニング</p>	<p>29月</p> <p>10:45～ ミニ健30①</p> <p>11:45～ ミニ健30②</p> <p>14:00～ 健康トレーニング</p> <p>15:30～ 膝痛予防改善教室</p>	<p>30月</p> <p>9:30～ 健康トレーニング①</p> <p>11:00～ 健康トレーニング②</p> <p>14:15～ 健康トレーニング③</p>	<p>SPRING</p>			

みんなといきいき体操

火・木・金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操)
 月・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。

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。