

令和8年度 シルバートレーニングスタジオ

★祝日・夏休み期間(8/10～8/14)・年末年始(12/29～1/3)はお休みです★

曜日	会場	時間
月	万世橋区民館 2部制 (外神田 1-1-13)	(1部) 午前9時30分～10時30分
		(2部) 午前10時45分～11時45分
	ザ番町ハウス (二番町 7-6)	午前10時30分～11時30分
	富士見区民館 2部制 (富士見 1-6-7)	(1部) 午後1時30分～2時30分
(2部) 午後2時45分～3時45分		
火	麴町区民館 2部制 (麴町 2-8)	(1部) 午前9時30分～10時30分
		(2部) 午前10時45分～11時45分
	かんだ連雀 (神田淡路町 2-8-1)	午前10時30分～11時30分
ちよだパークサイドプラザ(神田和泉町 1)	午後1時30分～2時30分	
水	岩本町ほほえみプラザ 2部制 (岩本町 2-15-3)	(1部) 午前9時30分～10時30分
		(2部) 午前10時45分～11時45分
	神保町区民館 2部制 (神田神保町 2-40)	(1部) 午後1時30分～2時30分
		(2部) 午後2時45分～3時45分
	いきいきプラザ一番町 2部制 (一番町 12)	(1部) 午後1時30分～2時30分
		(2部) 午後2時45分～3時45分
木	いきいきプラザ一番町 2部制 (一番町 12)	(1部) 午前9時30分～10時30分
		(2部) 午前10時45分～11時45分
	アキバ分室 みりおん(外神田 1-1-13)	午前10時～11時
	神田公園区民館 2部制 (神田司町 2-2)	(1部) 午後1時30分～2時30分
(2部) 午後2時45分～3時45分		
金	かがやきプラザ 2部制 (九段南 1-6-10)	(1部) 午前9時30分～10時30分
		(2部) 午前10時45分～11時45分
	万世橋区民館 (外神田 1-1-13)	午前10時30分～11時30分
	いきいきプラザ一番町(一番町 12)	午前11時～12時
和泉橋区民館 (神田佐久間町 1-11-7)	午後1時30分～2時30分	

※講師による運動指導の映像を見ながら運動します(映像投影・講師不在)

令和8年4月1日現在