

健康法 I

活動内容	サークル名	対象者	活動週	曜日	時間
健康体操	ゆうゆう倶楽部	成人	不定期		13:30~15:30
ヨガ	A YOG	成人	不定期		9:00~11:00
	ヨガサークルアロハ	成人女性	月8回	火・木	火 9:00~10:30 木 11:00~12:00
	らくらくヨーガ	成人女性	月3回	月	9:00~11:00
ピラティス	ピラティス10	成人	月3~4回	水	11:30~12:30
ボクササイズ	キックネス	成人	不定期		
ストレッチ	ゆうゆうエクサ	成人女性	月4回	水	19:00~20:45
その他	緑区シニアリーダー連絡会	高齢者	2,4	水	13:00~15:00