

# 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
	HAPPY TIME YOGA	就学前児・成人女性	月2,3回		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		
	キックネス土気	成人	不定期		19:00~21:00
	Box fit	小学生~高齢者	1,2,3,4	土	19:00~21:00
ストレッチ	呼吸ケアフィットネスサークル	成人	1,3	木	13:00~15:00
	ゆうゆうエクサ	成人女性	月4回	水	19:00~20:45
	自力整体予防医学会	成人女性	1,3	火	13:00~17:00
エクササイズ	暗闇フィットネス	成人	不定期		17:00~21:00
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