

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	シニアリーダー体操	高齢者	2,4	水	13:00~15:00
	ゆうゆう倶楽部	高齢者	2,3,4	火	13:30~15:30
自力整体	自力整体予防医学会	成人	1,3	火	
ヨガ	flowヨガ	成人	月2回	水	11:00~13:00
	やさしいヨーガ	成人女性	1,2,3,4	金	9:00~11:00
	ヨガサークルアロハ	成人	1,2,3,4,5	木	11:00~13:00
	らくらくヨーガ	成人女性	月4回	月	9:00~11:00
ピラティス	ピラティス10	成人	月6~7回	月・水	11:30~12:30
ボクササイズ	Box fit		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
	サーキットトレーニングくらぶ	小学生~高齢者	不定期		
	昭和の森ノルディックウォーククラブ	成人	1,2,3,4	火	10:00~11:00
	ゆうゆうエクサ	成人女性	1,2,3,4	水	19:00~21:00