

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	成人女性	1,3	火	13:00~17:00
ヨガ	flowヨガ	成人	月2回	水	11:00~13:00
	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3回	月	9:00~11:00
ピラティス	ピラティス10	成人	月7~8回	月・水	11:00~13:00
ボクササイズ	Box ! fit	小学生~高齢者	1,2,3,4,5	土	19:00~21:00
ストレッチ	T Ballet	成人女性	月2回		11:00~13:00
	Ballet de fleur	成人女性	月4回	土	9:30~10:30
	ゆうゆうエクサ	成人女性	1,2,3,4	水	19:00~21:00