

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	高齢者	2,3,4	火	13 : 00～15 : 00
	シニアリーダー体操	高齢者	2,4	水	13 : 00～15 : 00
ヨガ	蒸留ヨガ	中学生～高齢者	2	木	9 : 30～10 : 45
	flowヨガ	成人	月2回		11 : 00～13 : 00
	やさしいヨーガ	高齢者女性	月4回	金	9 : 00～11 : 00
	ヨガサークルアロハ	成人女性	1,2,3,4,5	水・木	(水) 19 : 00～20 : 30 (木) 9 : 00～10 : 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&コンディショニング	成人	月1回	日	13 : 30～14 : 30
	ピラティス10	成人	月7～8回	月・水	11 : 00～13 : 00
自力整体	自力整体予防医学会	成人女性	月5回	火・木	13 : 00～15 : 00
ボクササイズ	Box ! fit	成人男性	月4回	土	19 : 00～20 : 30
ストレッチ	T Ballet	高齢者	不定期		11 : 10～12 : 10
	ゆうゆうエクサ	成人女性	1,2,3,4	水	19 : 00～21 : 00