

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
	ヨガサークルアロハ	成人女性・高齢者女性	1,2,3,4	水・木	(水) 19:00~21:00 (木) 09:00~11:00
	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&コンディショニング	成人・高齢者	月1~2回	日	11:00~
	ピラティス10	成人・高齢者	月7~8回	月・水	11:30~13:30
自力整体	自力整体予防医学会	成人女性	2,4	木	15:00~17:00
ボクササイズ	Box ! fit	小学生~高齢者	1,2,3,4,5	土	19:00~20:30
ストレッチ	ゆうゆうエクサ	成人女性	1,2,3,4	水	19:00~20:30
呼吸法	友和健美会	成人女性	1,2,4	木	13:00~15:00