

# 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	小学生~高齢者	1,2,3,4,5	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