

健康法Ⅱ

活動内容	サークル名	対象者	活動週	曜日	時間
気功	みどり気功クラブ	成人・高齢者	1,2,3,4	金	13:00~15:00
	気功サークル(清静功)	成人・高齢者	1,2,3,4	月	11:00~13:00
太極拳	健康太極拳すまいる・まろん	成人・高齢者	月2回	火	11:00~13:00
	太極拳シルクロード	成人・高齢者	月2回	月	13:00~15:00
	楊名時太極拳 白鶴の会	成人・高齢者	1,2	木	19:00~21:00
ジークンドー	千葉ジークンドークラブ	就学前児~高齢者	月4回	木	19:00~20:30
自彊術	あすみが丘自彊術の会	成人・高齢者	1,2,3	金	9:10~10:45
	自彊術なでしこ	成人女性・高齢者女性	1,2,3,4	木	13:00~14:45
ウォーキング	studio Oh! Shanti!	成人	1,3	木	9:30~11:00