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
	AKARI conditioning 健康サークル	高校生～高齢者	不定期		17：00～21：00
呼吸法	友和健美会	成人女性	1,2,4	木	13：00～15：00
バレエエクササイズ	介護予防バレエ　オーロラ	成人女性・高齢者女性	不定期		