

サークル名	よみ	活動内容	構成	活動曜日	活動時間	活動頻度	募集	条件など
AYURI ZUMBA	あゆりずんば	ラテンのリズムにのって、楽しく体を動かすサークルです	誰でも	金曜日	20:00-21:00	週1回	×	
Mワークアウト	えむわーくあうと	ヨガ、ピラティス、筋トレなどインストラクターを呼んでみんなでエクササイズ	成人	木曜日	18:00-22:00	週4回	○	
筋膜リリース&ストレッチ	きんまくりりーすすとれっち	専用のボールで硬くなった筋膜をほぐし、ゆっくりとストレッチをしていきます 心身ともに整え不調を改善し動ける身体に。運動不足解消したいけど、 何から始めていいかわからないという方、是非！					○	
Kayla Zumba Gold	けいらずんばごーると	Zumba Goldはシニア・初心者向けに健康的な生活をサポートするための フィットネスプログラム。みなさんと楽しく、心と体の健康を向上させたいと 思います	高齢者	月曜日	9:00-10:00	週1回	○	
チームフレンドリー	ちーむふれんどりー	キックボクシング エクササイズ(ミット打ち)		日曜日		週1回	×	
ハピネス	はびねす	ピラティス	成人	不定期	10:00-11:00	不定期	×	
フィットネスサークル	ふいっとねすさーくる	地元地域の健康維持増進と友好つながりをつくり、また、生活を豊かにする きっかけをフィットネスで行う		金曜日	9:00-12:00	不定期	○	
プルメリア ヨガ	ぷるめりあ よが	子連れOKのママや女性向けのヨガです	成人	不定期	10:00-12:00	月1回	○	
RESTART	りすたーと	健康促進のためのストレッチやダンス等体を動かして健康を維持する目的	成人	不定期	不定期	不定期	×	
リフレッシュ ヨガ	りふれっしゅよが	ヨガで心身ともにリフレッシュ！		火曜日	15:00-16:15	週1回	○	