

健康体育

活動時間帯 午前＝9時～12時 午後＝13時～17時 夜間＝18時～22時

2/13

No.	団体名	活動内容	活動曜日								時間帯	会費	入会資格
			月	火	水	木	金	土	日	不定期			
2	LOVE4	有酸素運動・骨盤矯正ストレッチ								○	その他	有	無
53	エレガンス体操の会	リズム体操・口の体操	○								午前	有	無
58	気功サークル松竹梅	医学気功による心身健康促進							○		午後	有	無
135	気功太極拳 友誼・月望	気功太極拳				○					午前	有	無
28	休日ヨガ	ヨガ、足もみ健康法、指ヨガ							○		午前	有	無
102	健康体操の会	健康維持のための音楽にあわせた体操								○	午前	有	無
72	相模大野真向法体操会	股関節を柔軟して機能を増進させる真向法体操			○						午前	有	無
171	さがみ気功クラブ	ツボ押しや気功のストレッチ				○					午前	有	無
182	ジョア	エアロビクスエクササイズ・ストレッチ								○	その他	有	無
149	そふとピラティス	体幹を鍛える簡単なトレーニング			○						夜間	有	有
257	太極拳鶴友会	太極拳の練習								○	午後	有	無
10	太極拳自主練の会	太極拳・剣・扇の自主練習				○					午後	有	有
33	楽しいヨガ	健康な体づくりを目標に楽しくヨガ				○					午後	有	無
246	ミセスのための健康体操サークル	ストレッチを中心とした簡単な体操		○							午前	有	無
88	無極静功 大野同好会	気功や太極拳を通じて健康な体を維持する			○						午前	有	無
27	ヨガの会	ゆったり呼吸をして、日々の疲れをリセットする						○			午前	有	無
32	リフレッシュヨガサークル	ヨガ		○							夜間	有	無
118	りんごの会	体操・フォークダンス・コーラス					○				午後	有	有

