

活動内容	活動センター	活動日	活動時間	サークル名
自彊術	志津	毎週火曜日	13時00分～15時00分	健康体操自彊術
自彊術	志津南	毎週水曜日	19時00分～20時30分	JIKYOフレンズ
自彊術	志津南	毎週火曜日	9時00分～12時30分	健康体操自彊術
自彊術	志津南	毎週火曜日	13時30分～15時00分	自彊術サークル
体操	志津南	毎週水曜日	9時00分～12時30分	ポコ・ア・ポコ
体操	志津南	毎週金曜日	10時00分～12時00分	若草セラバンドクラブ
自彊術	草津	毎週水曜日	10時00分～11時30分	自彊術
体操	草津	毎週木曜日	13時00分～16時00分	健康友の会
自彊術	大路	毎週月曜日	13時00分～15時30分	健康体操「自彊術」
エアロビクス	大路	第1～3月曜日	10時00分～11時00分	カンナ
自彊術	渋川	毎週水曜日	13時30分～15時00分	健康体操 自彊術
体操	渋川	毎週火曜日	9時30分～11時30分	いきいき100分才体操 渋川の会
体操	矢倉	毎週木曜日	9時30分～12時30分	ぷるぷる体操
体操	矢倉	毎週火曜日	13時00分～16時00分	ジャンボクラブ
体操	老上	毎週水曜日	10時00分～11時30分	マミースマイル
体操	老上	第1・3月曜日 第2・4火曜日	10時00分～11時30分	老上セラバンド
体操	老上	第1・2・4水曜日	10時00分～11時30分	いきいき健康クラブ
体操	老上西	毎週水曜日	9時30分～11時30分	元気百倍体操
自彊術	老上西	毎週木曜日	13時00分～14時30分	自彊術
体操	玉川	毎週水曜日	13時30分～15時00分	セラバンド玉川教室
体操	玉川	毎週金曜日	10時00分～11時30分	菰いきいき
自彊術	南笠東	毎週金曜日	13時30分～15時00分	自彊術サークル
自彊術	南笠東	第1・3木曜日 第2・4水曜日	13時30分～15時00分 10時00分～11時30分	健康体操 自彊術

自彊術	山田	毎週水曜日	10時00分～11時30分	自彊術
体操	笠縫	第1～3火曜日	9時30分～11時30分	笠縫健康体操スイトピーの会
体操	笠縫	毎週月曜日	9時00分～12時00分	東洋の養生体操
自彊術	笠縫	第2・4火曜日	9時30分～11時00分	いちごの会(自彊術)
体操	笠縫東	毎週月曜日	9時45分～11時15分	転ばん健康体操 ロングプレス
自彊術	笠縫東	毎週火曜日	10時00分～11時30分	自彊術
体操	常盤	第1・3水曜日	10時00分～11時00分	ぴよんぴよんKIDS親子リズム体操
自彊術	常盤	毎週金曜日	14時00分～15時30分	クローバー75 健康体操クラブ(自彊術)
体操	常盤	毎週火曜日	10時00分～11時30分	3B体操 パンジー
自彊術	常盤	毎週月曜日	13時30分～15時00分	自彊術 オリーブ
自彊術	常盤	毎週木曜日	13時00分～15時00分	自彊術 アップル