

【健康体操・ストレッチ・ヨガ等】

R7.5.27

内容	団体名	活動場所	活動日	活動時間	備考
健康体操	健康体操WEST	女性センター	月曜日	9時～11時	募集なし
健康体操	ストレッチ・コスモス	西市民センター	水曜日	10時～12時	女性のみ
健康体操	のびのび体操	大橋市民センター	第2・4木曜日	9時～10時	
健康体操	健康体操サークル	大橋市民センター	第1・3水曜日	10時～12時	女性のみ
健康体操	MYフィットネス ウェーブ	北市民センター	月曜日	9時30分～12時	市内・女性のみ
健康体操	MYフィットネス ヴィーナス	北市民センター	水曜日（月3回）	10時～12時	女性のみ
健康体操	3B体操ふじみ	富士見市民センター	第1・2・3火曜日	14時～16時	
健康体操	チベタンリテ	富士見市民センター	第4月曜日	10時～12時	女性のみ
健康体操	すずらんの会	東市民センター	水曜日	10時～11時	女性のみ
リズム体操	スタジオK	富士見市民センター	月曜日	19時～20時30分	女性のみ
リズム体操	カサブランカ	富士見市民センター	火曜日	10時～12時	女性のみ
3B体操	さわやか3B体操	西市民センター	月2～3回 金曜日	10時～12時	女性のみ
健康体操	ストレッチ・マッサージヨガ	女性センター	月曜日	15時～17時	
健康体操 （自彊術）	すぎなの会	東市民センター	水曜日	13時～15時	女性のみ
自彊術	自彊術カンナの会	大橋市民センター	第1・2・4金曜日	10時～11時30分	市内のみ
自彊術	自彊術さくら	西市民センター	第2・3・4 火曜日	10時～11時31分	女性のみ
健康体操	カサブランカ	南市民センター	第2・4金曜日	10時～12時	
自彊術	ひびき	女性センター	木曜日	14時～15時	
背骨コンディ ショニング	背骨コンディショニングアシスト	女性センター	火曜日	9時40分～ 10時50分	市内のみ
ストレッチ	美ストレッチャー	東市民センター	金曜日	10時～12時	女性のみ
ストレッチ	ストレッチ体操	大橋市民センター	木曜日	19時～21時	女性のみ
ストレッチ	フレンズ	東市民センター	月曜日	10時～11時	女性のみ
ストレッチ	ズンズン&リリー	女性センター	水曜日	11時～13時	女性のみ
ストレッチ	スマイル・ストレッチ	富士見市民センター	月・木曜日	19時～21時	
ストレッチ	青空ストレッチ	大橋市民センター	金曜日	14時～15時	
ストレッチ・ 筋トレ	筋力アップ体操	南市民センター	土曜日	10時30分～ 11時30分	
エアロビクス	AFC	富士見市民センター	月曜日	10時～12時	市内のみ
エアロビクス	シン・ジョイ	女性センター	月4回・金曜日	10時～12時	市内及び広域 女性のみ
エアロビクス	レッツ	女性センター	水曜日	9時～11時	女性のみ
エアロビクス	エンジェルズ	大橋市民センター	水曜日	15時から16時	市内のみ
ソフトエアロビ ストレッチ体操	spat ²	女性センター	金曜日	12時～14時	市内及び広域 女性のみ
ストレッチ・ リズム体操	リズム&レクダンス	女性センター	月3回・金曜日	14時～16時	市内及び広域 女性のみ
ストレッチヨガ	B K ストレッチヨガ	東市民センター	木曜日	13時～15時	女性のみ
ヨガ・ストレッチ	心と身体の自立教室	女性センター	月曜日	11時～13時	市内・女性のみ
ヨガ	ヨガサークルのぞみ	東市民センター	火曜日	13時30分～ 14時40分	女性のみ

【健康体操・ストレッチ・ヨガ等】

R7.5.27

内容	団体名	活動場所	活動日	活動時間	備考
ヨガ	みんなDEヨガ	東市民センター	第3日曜日	11時30分～ 12時40分	募集なし
ヨガ	にこにこヨガサークル	南市民センター	第1・3火曜日	10時～12時	女性のみ
ヨガ	体と心のヘルシーヨガ	南市民センター	水曜日	10時～12時	募集なし
ヨガ	ヨガサークル「ポーズ」	南市民センター	月曜日	9時～11時	女性のみ
ヨガ	のびのびヨガサークル	北市民センター	木曜日	20時40分～22時	
ヨガ	富士見ヨガサークル	富士見市民センター	木曜日	9時～11時	
ヨガ	リラックスヨガ サークル	大橋市民センター	第1.2.4月曜日	11時15分～ 12時15分	募集なし
ヨガ	JYIAプラーナ	西市民センター	水曜日	20時～21時	女性のみ
ヨガ・ストレッチ	JYIAサマディ	南市民センター	木曜日	20時～21時	女性のみ
体幹エクササイズ	バーラス	北市民センター	木曜日	9時～10時（第 1・3は11時ま	
体幹、エアロビ クス、ステップ	体幹スリム	南市民センター	月曜日	19時～20時20分	
フィットネス	K'sフィットSUMIRE	大橋市民センター	水曜日	10時～12時	女性のみ
ピラティス	ピラティス KEIKO塾	富士見市民センター	火曜日	14時～15時30分	
ピラティス	ピラティスサークルファム	女性センター	月4回・火曜日	11時～13時	女性のみ
足もみ	リフレサークル	富士見市民センター	第4火曜日	13時～15時	
指圧	楽々サークル	北市民センター	水曜日	19時～22時	
指圧	にこにこ指圧クラブ	大橋市民センター	第2・4土曜日	10時～12時	市内のみ