【健康体操・ストレッチ・ヨガ等】

R8.9.3

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　ウエスト	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 第5休み	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	第1　10時～12時 第3　14時～16時	
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	10時～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	不定期	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～21時	
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	
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　女性のみ
自彊術	自彊術さくら	西市民センター	火曜日 （第１休み）	10時～12時	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	
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	
ストレッチ	美ストレサークル	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	健活体操ズンズン	女性センター	水曜日	11時～12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	大橋市民センター	土曜日　月4回	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	女性のみ
エアロビクス	シン・ジョイ	女性センター	金曜日	10時～12時	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	エンジェルス	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	spat^2	女性センター	金曜日	12時～14時	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	女性のみ
ストレッチヨガ	ＢＫ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2回・月曜日	11時～13時	募集なし
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

【健康体操・ストレッチ・ヨガ等】

R8.9.3

内容	団体名	活動場所	活動日	活動時間	備考
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～12時	募集なし
ヨガ・ストレッチ	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	富士見市民センター	第1～第4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	市内のみ
指圧	楽々サークル	北市民センター	水曜日	19時～22時	募集なし
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
体操	鶴ゴン元気体操B	富士見市民センター	月曜日	10時～11時	市内のみ
軽運動	脳カツ・脳トレ・”トランプ”	富士見市民センター	第1金曜日	13時30分～15時	市内のみ