

## 活動内容「体操・トレーニング」の公民館活動

グループ名	活動内容	活動場所	活動日	時間帯	入会金 (円)	会費 (円)
川越ジャズ体操クラブ	ジャズ体操	中央公民館	金曜	10時から正午	0	月2,500
3Bトマト	リズム体操	南公民館	月3回木曜	19時から20時半	0	2500
アルビレオ・ヨガサークル	ヨガを通して健康増進 と地域住民の親睦	北公民館	月3回月曜	13時10分から14 時20分	1000	月3,200
さわやか北クラブ	太極拳を通じて地域住 民の健康増進と親睦	北公民館	水曜	13時から15時半	0	月1,000
しらすぎ会	楊名時健康太極拳の稽古を 通じて体づくりを行う	北公民館	月2回木曜	13時から15時半	500	月1,500
放松クラブ	ストレッチ・護身術を 通じて健康増進	北公民館	金曜	13時から15時半	0	月500
川越ディスコン会	ディスコンを通じて会員相互の 親睦と地域振興に努める	北公民館	火曜	9時から正午	1000	月500
らくらくストレッチクラブ	ストレッチやリズム体操 を通し筋力の向上を図る	芳野公民館	随時（月2回）	10時から11時半	0	月2000
Heart+ 高階	アーユルヨガによる心 身の健康増進	高階公民館	月2回土曜	13時から15時	500	月1,500
3B体操クラブ	健康増進とストレス解 消	高階公民館	月3～4回水曜	10時から正午	1000	月1,500
こすもすフレッシュサークル	ストレッチ体操	高階南公民館	月3回月曜	20時から21時15 分	1000	月2,000
ストレッチ ウェンズデイ	ストレッチ・リズム体 操	高階南公民館	月3回水曜	13時半から14時 45分	1000	月2,000
ワン・ツー・スリー	エアロビクス及びスト レッチなど	高階南公民館	月3回金曜	10時半から正午	1000	月1,500
3B体操	ストレッチと健康体操	高階南公民館	月3回金曜	10時から11時半	0	月2,000
新婦人高階文化サークル	ダンベル体操、スト レッチほか	高階南公民館	月3回木曜	10時から正午	100	月900
ガーディア ステップ 3B	3B体操	福原公民館	毎週金曜	10時～11時半	0	月2,500
ヨガサークル	講義、実技及び公開講 座	大東公民館	月3回月曜	10時から11時10 分	1000	月2,000
サルビアの会	ストレッチ、リズム体 操及び公開講座	大東公民館	木曜	13時半から15時	1000	月2,300
のぞみ会	健康体操(自彊術)及び 公開講座	大東公民館	月4回金曜	10時から11時半	0	月2,000 年3,000
大東南ソフトエアロビクス	エアロビクス	大東南公民館	月4回木曜	10時から正午	1000	2300
瑜伽の会	ヨガ	大東南公民館	月3回火曜	9時半から正午	1000	1700
ザ・スマイル	3B体操	霞ヶ関公民館	月3回月曜	13時から15時半	0	月1,750
令和体操クラブ	精神、肉体のバランス 感覚を養う	霞ヶ関公民館	毎週金曜	9時から正午	1000	月2,000

グループ名	活動内容	活動場所	活動日	時間帯	入会金 (円)	会費 (円)
かすみヨガくらぶ	健康増進、ストレス解消	霞ヶ関公民館	月2~3回月曜	13時から15時半	1000	月2,000
かすみ西ヨガサークル	ヨガ	霞ヶ関西公民館	月2回火曜	10時から正午	0	1回1,000
ミセス体操クラブ	3B体操練習	霞ヶ関北公民館	毎週火曜	10時から11時半	1000	月2,200
筋トレ柔軟体操クラブ	筋力トレーニングと柔軟体操	伊勢原公民館	土曜	10時から11時	1000	月1000