

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	9時から正午	0	月3,000
自彊術川越新井教室	健康体操(自彊術)	中央公民館	木曜	13時から15時	0	月2,000
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
ヘルスクラブ	ストレッチを通じて会員の親睦を図り、地域に貢献する	北公民館	月4回月曜	10時から正午	500	月1000
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時から14時10分	1000	月3,000
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	月4回水曜	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して体づくりを行う	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・護身術を通して健康増進	北公民館	月4回金曜	随時	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	月2回火曜	9時から正午	0	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15分から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 ウエズディ	ストレッチング・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	9時から正午	1000	月1,250
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	1000	月2000
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	9時半から正午	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	0	月2,000
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	3000	月2,000
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

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)
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
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	13時から15時半	1000	月2,000
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
ストレッチ&リズム体操クラブ	ストレッチ体操	伊勢原公民館	土曜	10時から11時半	1000	月2000
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