

定期使用グループ(令和6年11月1日現在)

館名	グループ名	例会日					活動内容	ジャンル
段上	わかば書道会	24	火	900	～	1200	書道	書道
段上	アトリエ´93	234	月	1230	～	1700	油絵・水彩画	絵画・洋画
段上	花好会	13	土	1230	～	1700	水彩画	絵画・洋画
段上	NIGAWA Gospel Choir	13	水	1030	～	1400	コーラス	合唱
段上	段上カラオケ粋の会(輪)	13	土	900	～	1200	カラオケ	歌謡曲
段上	段上ヨガの会	1234	水	900	～	1200	ヨガ	ヨガ
段上	ヨーガ・セラピー	1234	木	900	～	1200	ヨガ	ヨガ
段上	ニコニコヨーガ段上	1234	火	1030	～	1200	ヨガ・健康体操	ヨガ
段上	ストレッチメイト	1234	月	1030	～	1200	ストレッチ体操	体操・健康
段上	段上ストレッチ	1234	土	900	～	1200	ストレッチ体操	体操・健康
段上	健康体操	1234	月	1230	～	1400	健康体操	体操・健康
段上	Cheed III	1234	月	900	～	1030	フィットネス	体操・健康
段上	L☆Dキッズ	1234	火	1730	～	2030	子どもジャズダンス	ジャズダンス
段上	若竹の会	4	火	900	～	1530	料理	料理
段上	段上着物着付グループ	13	木	900	～	1200	着物着付	着物着付
段上	段上将棋友の会	1234	水	1230	～	1700	将棋	将棋
段上	Sunnyキッズ	1234	金	1730	～	2030	キッズダンス	その他