

定期使用グループ(令和6年11月1日現在)

ジャンル	館名	グループ名	例会日					活動内容
			日	時	分	～	分	
体操・健康	中央	健康体操普及会	24	水	1730	～	2030	体操・健康
体操・健康	中央	姿勢と歩き方を考える会	34	木	1900	～	2030	正しい姿勢と歩き方バストレッチ
体操・健康	中央	東洋の養生術	13	金	1230	～	1700	体操・健康
体操・健康	中央	ひまわり会	13	火	900	～	1200	ストレッチ・リンパ体操
体操・健康	中央	HAPPY自力整体の会	13	月	1230	～	1530	自力整体
体操・健康	中央	ストレッチ 背骨コンディショニング	2 4	月 水	1230 1230	～ ～	1530 1530	健康体操
体操・健康	鳴尾	のびのびストレッチ	123	木	900	～	1200	ストレッチ体操
体操・健康	鳴尾東	生き生きストレッチ「乱」	123	金	1030	～	1200	健康体操の学習
体操・健康	鳴尾東	真美体操ハッピー	13	土	900	～	1200	ピラティス
体操・健康	南甲子園	シェイプアップマドンナ	134	月	900	～	1200	3B体操
体操・健康	南甲子園	フィットネスリボン	134	金	900	～	1200	エアロビクス
体操・健康	今津	グループはまぎく	123	木	900	～	1200	健康体操
体操・健康	山口	山口木蘭会	123	月	1400	～	1530	健康体操
体操・健康	山口	リズム&シェイプ	1234	金	1030	～	1200	健康体操
体操・健康	上甲子園	ストレッチ体操ゆりの会	124	火	1400	～	1700	ストレッチ体操
体操・健康	大社	健康体操友の会	1234	木	900	～	1200	健康体操
体操・健康	大社	大社いきいき体操	1234	月	1030	～	1200	健康体操

定期使用グループ(令和6年11月1日現在)

ジャンル	館名	グループ名	例会日					活動内容
			日	月	時	～	時	
体操・健康	大社	ZUMBA(pazluz)	13 24	月 水	900 900	～ ～	1030 1030	健康体操
体操・健康	甲東	ヘルスプリティメイト	123	金	1030	～	1200	健康体操
体操・健康	甲東	健康体操研究会	1234	金	1230	～	1530	健康体操
体操・健康	甲東	桜いきいき体操	12 3 4	月 火 水	900 900 1230	～ ～ ～	1200 1200 1530	体操
体操・健康	甲東	甲梅いきいき体操	1234	火	900	～	1200	体操
体操・健康	甲東	体操の会 セカンドウインド	1234	月	1900	～	2200	健康体操
体操・健康	塩瀬	チアフルクラブ	1234	火	1030	～	1200	健康体操
体操・健康	塩瀬	ほがらか会	1234	土	900	～	1200	健康体操
体操・健康	春風	健美体操はるかぜ	1234	土	900	～	1200	健康体操
体操・健康	春風	カサブランカ	1234	金	900	～	1200	健康体操(3B体操)
体操・健康	夙川	夙川自彊術	123	水	1000	～	1200	自彊術
体操・健康	夙川	和式健康体操	123	月	1000	～	1200	体操・自彊術
体操・健康	浜脇	浜脇エクササイズ	1234	金	1030	～	1200	健康体操
体操・健康	浜脇	さわやか体操グループ	1234	火	900	～	1030	ストレッチ
体操・健康	浜脇	浜脇エアロクラブ	1234	月	900	～	1200	エアロビクス・ストレッチ
体操・健康	学文	健康美体操	1234	月	900	～	1200	体操
体操・健康	学文	ソフトエアロBUNBUN	1234	水	1030	～	1200	エアロビクス

定期使用グループ(令和6年11月1日現在)

ジャンル	館名	グループ名	例会日				活動内容	
体操・健康	瓦木	スワットクラブ	1234	月	900	～	1200	健康体操
体操・健康	瓦木	健康体操グループ	1234	水	900	～	1200	健康体操
体操・健康	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	高須	ストレッチ体操ウイंक	123	火	1030	～	1200	ストレッチ体操
体操・健康	高須	ストレッチレインボー	1234	金	1030	～	1200	ストレッチ&リズム体操
体操・健康	神原	Mサークル	1	金	1030	～	1200	ダンスエクササイズ
体操・健康	高木	健康体操スプリング・ウェーブ	1234	火	1030	～	1200	3B体操
体操・健康	高木	高木自彊術友の会	1234	火	1230	～	1530	健康体操
体操・健康	上ヶ原	真向法体操の会	1234	火	900	～	1200	真向法体操
体操・健康	上ヶ原	ステップワン	1234	木	1030	～	1200	ストレッチ・ダンス
体操・健康	若竹	Cheed	1234	木	900	～	1030	フィットネス