

# 令和2年度 公民館サークル一覧表

No.	公民館名	種別	主な活動内容	サークル名	対象	主な活動日時		
8	中央	健康体操・ストレッチ	健康太極拳	ティーソンサークル	一般	毎週	土	10:00 ~ 12:00
9	中央	健康体操・ストレッチ	ピラティス	ピラティス・サークル	女性	毎週	火	10:00 ~ 11:00
10	中央	健康体操・ストレッチ	ヨガ	シェイプアップヨガ	高齢者	第1・3	月	10:00 ~ 11:30 12:00 ~ 13:30
11	中央	健康体操・ストレッチ	呼吸法、全身のストレッチ	真向法体操・Rei	一般	第2・4	木	9:30 ~ 12:00
12	中央	健康体操・ストレッチ	ヨガ	シャンティ ヨガサークル	一般	毎週	金	10:30 ~ 12:30
13	中央	健康体操・ストレッチ	自彊術	元気は自分で作る会 (自彊術)	一般	第1~4	火	10:00 ~ 12:00
14	中央	健康体操・ストレッチ	ヨーガ	めぐらせヨーガサークル	女性	第2・4	火	10:00 ~ 12:00
15	中央	健康体操・ストレッチ	健康増進とストレッチ	操体ヨガサークル	一般	第1・3 第2・4	金土	19:00 ~ 21:00
16	中央	健康体操・ストレッチ	リズム体操とダンベルを使い筋力アップ	市川ダンベル&リズム体操	女性	第1・3	日	10:00 ~ 12:00
17	中央	健康体操・ストレッチ	健康を保つための体操教室	自彊術	制限なし	毎週	金	13:00 ~ 15:30
18	中央	健康体操・ストレッチ	顔の体操で表情筋を鍛える	若返り表情筋エクササイズ	女性	第3	木	13:30 ~ 15:00
19	中央	健康体操・ストレッチ	呼吸法、全身のストレッチ	真向法体操・Rei	一般	第2・4	木	9:30 ~ 12:00
16	鬼高	健康体操・ストレッチ	ピラティス	男のピラティス	男性	3	日	10:40 ~ 11:40
17	鬼高	健康体操・ストレッチ	ヨガ	鬼高ヨガサークル	一般	毎週	火	19:00 ~ 20:30
18	鬼高	健康体操・ストレッチ	気功	気功サークル コスモス	一般	月1回 2・4	土木	10:00 ~ 12:30 19:00 ~ 21:00
19	鬼高	健康体操・ストレッチ	スクエアステップ	スクエア・ステップ鬼高	一般	1・3	水	14:00 ~ 15:30
20	鬼高	健康体操・ストレッチ	太極拳	太極拳サークル	一般	1.2.3	木	9:00 ~ 11:00
21	鬼高	健康体操・ストレッチ	ピラティス	ミモザ ピラティス	女性	2・4	金	13:00 ~ 14:30
22	鬼高	健康体操・ストレッチ	ヨガ	木曜ヨガサークル	女性	毎週	木	10:00 ~ 11:30
37	信篤	健康体操・ストレッチ	気功	市川気功を楽しむ会	一般	第1・2・4	日	9:30 ~ 11:30
38	信篤	健康体操・ストレッチ	太極拳・気功	信篤太極拳クラブ	一般	毎週	火	13:30 ~ 15:00
39	信篤	健康体操・ストレッチ	太極拳	楽しく楊名時太極拳	制限なし	毎週	水	9:30 ~ 11:30
40	信篤	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ビューティフル・ヨガ	一般	不定期	月	10:00 ~ 12:00
41	信篤	健康体操・ストレッチ	健康体操	ピンピン健康体操サークル	一般	第2~4	金	13:30 ~ 15:30
42	信篤	健康体操・ストレッチ	健康体操	吹矢 市川雅 信篤	一般	毎週	火	15:00 ~ 17:00

# 令和2年度 公民館サークル一覧表

No.	公民館名	種別	主な活動内容	サークル名	対象	主な活動日時		
43	信篤	健康体操・ストレッチ	ストレッチ体操	ブリージングの会(信篤)	女性	第1・3	木	10:00 ~ 12:00
44	信篤	健康体操・ストレッチ	エアロビ、ヨガピラティス	峰の会	一般	毎週	月	10:00 ~ 12:00
45	信篤	健康体操・ストレッチ	ゆる体操	ゆる体操の会	一般	第1・3	水	10:00 ~ 11:30
46	信篤	健康体操・ストレッチ	練功	練功クラブ	一般	毎週	土	9:30 ~ 11:00
47	信篤	健康体操・ストレッチ	健康体操	ロコモ予防体操	一般	第2・4	火	12:00 ~ 13:30
48	信篤	健康体操・ストレッチ	健康体操	若葉会	高齢者	第1・2・3	月	13:30 ~ 15:30
27	東部	健康体操・ストレッチ	体操	B・スタイルメイキング	女性	第2	木	10:00 ~ 12:00
28	東部	健康体操・ストレッチ	バレエストレッチ	STバレエストレッチ	女性	週1回	土	14:00 ~ 16:00
29	東部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	Will Be 市川	女性	週2回	月木土	10:00 ~ 12:00 19:00 ~ 21:00
30	東部	健康体操・ストレッチ	健康体操	エクササイズ2&4	一般	第2・4	土	10:00 ~ 12:00 21:00
31	東部	健康体操・ストレッチ	脳トレ・足トレ	スクエアステップ・クラブ	高齢者	第2・4	水	10:00 ~ 12:00
32	東部	健康体操・ストレッチ	体操	スマイル音楽体操	女性	第2・4	火木土	13:30 ~ 15:30
33	東部	健康体操・ストレッチ	太極拳・気功	東部太極拳気功倶楽部	一般	第2・4	火	10:00 ~ 12:00
34	東部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ハタヨガ ヨガ・シャンティ	女性	週1回	金	13:30 ~ 15:00
35	東部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ヨガサークル菘の会	女性	週1回	金	10:00 ~ 12:00
13	柏井	健康体操・ストレッチ	太極拳	柏井太極拳同好会	一般	毎週	金	13:00 ~ 16:00
14	柏井	健康体操・ストレッチ	健康体操	さわやか体操教室	高齢者	第1	火	10:00 ~ 12:00
15	柏井	健康体操・ストレッチ	リンパストレッチ	Happy Days	女性	不定期	火	~
16	柏井	健康体操・ストレッチ	リズム体操	フリフリ柏井	女性	第1・2・3	月	9:30 ~ 11:30
34	大野	健康体操・ストレッチ	健康体操	市川大野健康体操クラブ	女性	毎週	月曜日	13:00~15:30
35	大野	健康体操・ストレッチ	音楽体操	音楽体操ローズ会	一般	毎週	火曜日	13:00~15:00
36	大野	健康体操・ストレッチ	体操	ストレッチ&体操クラブ	女性	毎週	火曜日	10:00~12:00
37	大野	健康体操・ストレッチ	ヨーガ	ダアマ・ヨーガ	一般	毎週	土曜日	9:30~11:30
38	大野	健康体操・ストレッチ	体力向上	チビボールエクササイズ	女性	第1, 3, 4	火曜日	10:00~11:30
39	大野	健康体操・ストレッチ	健康体操	脳リフレッシュ体操	女性	第2	金曜日	10:30~12:00

## 令和2年度 公民館サークル一覧表

No.	公民館名	種別	主な活動内容	サークル名	対象	主な活動日時		
40	大野	健康体操・ストレッチ	yoga	ハタヨガ・カマラ	一般	毎週	金曜日	13:30~15:00
41	大野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ハッピーヨガ大柏	一般	不定期	金曜日	10:30~12:30
42	大野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	Hana yoga	一般		水or土	10:00~12:00
43	大野	健康体操・ストレッチ	フィットネス	メンズフィットネス	男性	第1, 3	日曜日	13:00~15:00
44	大野	健康体操・ストレッチ	気功・太極拳	楊名時太極拳大野会	一般	毎週	日曜日	10:00~12:00
45	大野	健康体操・ストレッチ	練功太極拳	練功・太極拳の会	一般	毎週	月曜日	10:00~12:00
46	大野	健康体操・ストレッチ	ストレッチ・負荷運動	リズム・ストレッチ・健康体操	一般	毎週	火曜日 水曜日	11:00~12:00 20:00~21:00
13	若宮	健康体操・ストレッチ	健康体操・剣舞	健康剣舞・ソーラン	一般	第1・3	月 火	14:00 ~ 16:00 13:30 ~ 16:00
14	若宮	健康体操・ストレッチ	健康体操	自彊術	一般	第1~4	火	10:00 ~ 11:30
15	若宮	健康体操・ストレッチ	健康体操	水曜体操の会	高齢者	第2	水	10:00 ~ 12:00
16	若宮	健康体操・ストレッチ	健康体操	ストレッチ体操の会	一般	第1~3	日	9:30 ~ 11:00
17	若宮	健康体操・ストレッチ	健康体操	体操同好会	高齢者	第1	月	9:30 ~ 12:00
18	若宮	健康体操・ストレッチ	健康体操	夜間健康体操	一般	第1~3	水	17:30 ~ 19:00
19	若宮	健康体操・ストレッチ	太極拳	楊名時太極拳若宮教室	一般	第1~4	水	10:00 ~ 11:30
20	若宮	健康体操・ストレッチ	健康体操(女性)	リラックス&ストレッチ	女性	第1~4	土	14:00 ~ 15:30
71	市川	健康体操・ストレッチ	ストレッチ体操	市川きらら囃ストレッチクラブ	制限なし	第2・4	木	13:30 ~ 15:00
72	市川	健康体操・ストレッチ	気功を通して健康維持	くすの木気功	制限なし	第2・4	火	10:00 ~ 12:30
73	市川	健康体操・ストレッチ	気功と太極拳	市川太極拳クラブ	一般	第1・2・3・4	火	14:00 ~ 16:00
74	市川	健康体操・ストレッチ	太極拳・気功	健康太極拳	制限なし	毎週	火	12:00 ~ 14:00
75	市川	健康体操・ストレッチ	太極拳・気功	楊名時太極拳愛好会	一般	毎週	火	18:00 ~ 19:30
76	市川	健康体操・ストレッチ	ヨガの練習	子連れヨガサークル	親子	不定期	土	19:00 ~ 20:30
77	市川	健康体操・ストレッチ	ヨガを通して健康増進	土曜ヨガサークル	女性	第1・2・3	土	10:00 ~ 12:30
78	市川	健康体操・ストレッチ	ヨガを通して健康管理	ヨガ恵の会	女性	第1・2・3	月	13:00 ~ 15:00
79	市川	健康体操・ストレッチ	ヨガを中心に囃ストレッチ運動	ルーシー・ヨガ	制限なし	不定期	火	9:30 ~ 12:00
80	市川	健康体操・ストレッチ	ヨガの練習	ウェルネスヨガ市川サークル	女性	第1・2・3	木	10:00 ~ 12:00

## 令和2年度 公民館サークル一覧表

No.	公民館名	種別	主な活動内容	サークル名	対象	主な活動日時		
81	市川	健康体操・ストレッチ	気功	健美会	一般	毎週	金	10:00 ~ 12:30
82	市川	健康体操・ストレッチ	筋カトレーニング・□クササイズ	nico workout	親子	不定期	土・日	10:00 ~ 11:00
83	市川	健康体操・ストレッチ	体操、ストレッチ、レクリエーション	笑顔で体操サークル	制限なし	不定期	土・日	10:30 ~ 12:00