

令和5年度 市川市公民館サークル一覧表【健康体操・ストレッチ】

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		
						年・月・週回数等	曜日	時間
1	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	第1・3	水	14:00 ~ 15:30
2	鬼高	健康体操・ストレッチ	太極拳	太極拳サークル	一般	第1・2・3	木	9:30 ~ 11:30
3	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	不定期	火・金	10:00 ~ 12:00
4	鬼高	健康体操・ストレッチ	ヨガ	木曜ヨガサークル	女性	第1・2・3	木	10:00 ~ 11:30
5	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	18:30 ~ 20:00
6	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	18:30 ~ 20:00
7	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
8	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
9	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 ~ 11:00
10	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
11	信篤	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ビューティフル・ヨガ	女性	不定期	月	10:00 ~ 12:00
12	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週	金	13:30 ~ 15:30
13	信篤	健康体操・ストレッチ	ストレッチ体操	ふたばストレッチの会信篤	制限なし	第1・3週	木	10:00 ~ 12:00
14	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
15	信篤	健康体操・ストレッチ	ゆる体操	ゆる体操の会	女性	第1・3	水	10:00 ~ 11:30
16	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
17	信篤	健康体操・ストレッチ	健康体操	ロコモ予防体操	制限なし	第2・4又は1・3週	火	10:30 ~ 12:00
18	東部	健康体操・ストレッチ	親子体操	きらきらキッズ 新日本婦人の会	親子	毎週	火	10:30 ~ 12:00
19	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	9:30 ~ 12:00
20	東部	健康体操・ストレッチ	健康体操	健康体操ブルック会	一般	毎週	金	14:00 ~ 15:30
21	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
22	東部	健康体操・ストレッチ	ダンス・スポーツ	グルーポ・カリーニョ	制限なし	毎週	火・木・土	9:00 ~ 12:00
23	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 ~ 11:30
24	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	毎週	土	13:30 ~ 15:30
25	東部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	Will Be 市川ヨガ	女性	不定期	月	10:00 ~ 12:00
26	東部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	さくら草	制限なし	第2・4	火	18:30 ~ 20:30
27	東部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ハタヨガ シャンティ	女性	毎週	金	13:30 ~ 15:30
28	東部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ヨガサークル萩の会	女性	毎週	金	10:00 ~ 12:00
29	柏井	健康体操・ストレッチ	太極拳	柏井太極拳同好会	制限なし	毎週	金	13:30 ~ 15:30
30	柏井	健康体操・ストレッチ	リンパストレッチ	Happy Days	女性	第3	火	10:30 ~ 12:00
31	柏井	健康体操・ストレッチ	健康維持	雅の会	女性	第2・4	金	9:30 ~ 12:00

令和5年度 市川市公民館サークル一覧表【健康体操・ストレッチ】

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		
						年・月・週回数等	曜日	時間
32	柏井	健康体操・ストレッチ	健康体操	さわやか体操①	一般	第1・2・4	火	10:00 ~ 11:30
33	柏井	健康体操・ストレッチ	健康体操	さわやか体操②	一般	毎週	木	10:30 ~ 12:00
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	13:30 ~ 15:00
35	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	10:00 ~ 12:00
36	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	9:30 ~ 11:30
37	大野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	Hana yoga	一般	毎週	水	10:00 ~ 11:30
38	大野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ハタヨガ・カマラ	一般	毎週	金	13:30 ~ 15:00
39	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	月2回	日	13:30 ~ 15:00
40	大野	健康体操・ストレッチ	ストレッチ・健康体操	リズム・ストレッチ・健康体操	制限なし	毎週	水	20:00 ~ 21:00 (春・秋) 19:00 ~ 20:00(冬)
41	大野	健康体操・ストレッチ	音楽体操	音楽体操ローズ会	女性	毎週	火	13:00 ~ 15:00
42	大野	健康体操・ストレッチ	健康体操	ワクワク健康体操 (トライビクス)	一般	毎週	火	11:00 ~ 12:00
43	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	10:00 ~ 12:00
44	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
45	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	毎週	火	11:30 ~ 13:00
46	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	火	13:30 ~ 16:00
47	若宮	健康体操・ストレッチ	健康体操	自彊術	一般	第1~4	火	9:30 ~ 11:30
48	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・3	月	9:30 ~ 11:30
49	若宮	健康体操・ストレッチ	健康体操	健康体操	一般	第1・2・3	水	15:30 ~ 17:00
50	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	不定期	水	10:00 ~ 11:30
51	市川	健康体操・ストレッチ	体力づくり、親睦を深める	市川きらら ストレッチクラブ	制限なし	第2・4	木	13:30 ~ 15:00
52	市川	健康体操・ストレッチ	健康増進のための太極拳練習	市川太極拳クラブ	一般	毎週	火	13:30 ~ 15:30
53	市川	健康体操・ストレッチ	楊名時太極拳・八段錦の稽古	健康太極拳	一般	毎週	火	13:30 ~ 15:30
54	市川	健康体操・ストレッチ	健康太極拳	太極拳愛好会	制限なし	毎週	火	15:00 ~ 17:00
55	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・3・4	土	10:00 ~ 12:00
56	市川	健康体操・ストレッチ	呼吸法をとり入れ健康な身体を作る	ヨガ恵の会	女性	第1・2・3	月	13:00 ~ 15:00
57	市川	健康体操・ストレッチ	ヨガを中心にストレッチ運動	身体すっきりヨガ	制限なし	不定期	火	9:30 ~ 12:00
58	市川	健康体操・ストレッチ	気功	健美会	一般	毎週	金	10:00 ~ 12:00
59	市川	健康体操・ストレッチ	気功	健風会	一般	第1・3	水	10:00 ~ 12:00
60	市川	健康体操・ストレッチ	体操	自彊術	制限なし	毎週	金	13:00 ~ 15:00
61	市川	健康体操・ストレッチ	全身のコリや痛みを取る	土曜ゆる体操	高齢者	不定期	土	10:00 ~ 12:00

令和5年度 市川市公民館サークル一覧表【健康体操・ストレッチ】

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		
						年・月・週回数等	曜日	時間
62	市川	健康体操・ストレッチ	真向法体操、全身のストレッチ	真向会Rei	一般	第2・4	木	10:00 ~ 12:00
63	市川	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ヨギーニ	女性	不定期	水・金	10:00 ~ 11:30
64	市川	健康体操・ストレッチ	体操、ダンス技術向上訓練	AOT	一般	不定期	不定期	不定期
65	市川	健康体操・ストレッチ	健康維持と気功、呼吸法を学ぶ	くすの木気功	制限なし	第2・4	火	10:00 ~ 12:30
66	市川	健康体操・ストレッチ	太極拳の定期的な練習	こころざし武術太極拳	少年少女	毎週	土	14:30 ~ 16:30
67	市川	健康体操・ストレッチ	古典ヨーガ	桜ヨーガサークル	一般	毎週	木	18:00 ~ 20:00
68	市川	健康体操・ストレッチ	バレエストレッチ	ほとりば	一般	第1・3	木	12:00 ~ 13:30
69	西部	健康体操・ストレッチ	気功・太極拳	西部気功・太極拳クラブ	女性	毎週	水	14:00 ~ 16:00
70	西部	健康体操・ストレッチ	太極拳	西部健康太極拳	一般	毎週	木	13:30 ~ 15:30
71	西部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ヨガ 萩の華	女性	毎週	火	9:00 ~ 10:30
72	西部	健康体操・ストレッチ	ピラティス	もくようピラティス	女性	毎週	木	9:00 ~ 10:00
73	西部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	リリーヨガサークル	女性	毎週	月	9:30 ~ 11:00
74	西部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ヨーガの会オリーブ	一般	毎週	土	10:00 ~ 11:30
75	駅南	健康体操・ストレッチ	エアロビ	エアロビクスMI-NA	女性	土	毎週	10:00 ~ 12:00
76	駅南	健康体操・ストレッチ	ヨガ	駅南ヨガサークル	女性	水	1・3	14:00 ~ 15:30
77	駅南	健康体操・ストレッチ	ゆる体操	ゆる体操	女性	水	1・3	13:30 ~ 15:00
78	駅南	健康体操・ストレッチ	気功	養生気功・みなみ会	一般	木	2・3・4	10:00 ~ 12:00
79	駅南	健康体操・ストレッチ	太極拳	楊名時太極拳大洲同好会	一般	月	毎週	10:00 ~ 12:00
80	曾谷	健康体操・ストレッチ	健康体操	らくらく運動	高齢者	第2・4	水	10:00 ~ 11:30
81	曾谷	健康体操・ストレッチ	ジャズ体操	曾谷ジャズ体操クラブ	女性	第1・2・3	水	10:00 ~ 12:00
82	曾谷	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ヨガ健康サークル	高齢者	第1・2・3	火	10:00 ~ 12:00
83	曾谷	健康体操・ストレッチ	太極拳	SOYA太極拳クラブ	一般	毎週	火	13:00 ~ 15:30
84	曾谷	健康体操・ストレッチ	太極拳	曾谷太極拳友好会	一般	毎週	日	9:00 ~ 12:00
85	曾谷	健康体操・ストレッチ	太極拳	宙の会	一般	毎週	木	9:00 ~ 11:00
86	曾谷	健康体操・ストレッチ	太極拳	市川太極拳 松風会	制限なし	毎週	土	10:00 ~ 12:00
87	曾谷	健康体操・ストレッチ	太極拳	健康太極拳・曾谷	一般	毎週	金	13:30 ~ 15:30
88	行徳	健康体操・ストレッチ	ストレッチ / ダンス	ストレッチ&ダンス	女性	毎週	日	9:00 ~ 11:00
89	行徳	健康体操・ストレッチ	フィットネス	イージーフィットネス LEAF	女性	不定期	火・金	10:00 ~ 11:00
90	行徳	健康体操・ストレッチ	ヨガ	フィーリングヨガサークル	一般	毎週	木日	10:00 ~ 12:00
91	行徳	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ムーブメントヨガ木曜	一般	毎週	木	19:00 ~ 20:30
92	行徳	健康体操・ストレッチ	ヨガ	金曜ヨガ愛好クラブ	女性	毎週	金	9:00 ~ 10:30

令和5年度 市川市公民館サークル一覧表【健康体操・ストレッチ】

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		
						年・月・週回数等	曜日	時間
93	行徳	健康体操・ストレッチ	養生法、気功法	気功・蓮の会	一般	第3	木	10:00 ~ 12:00
94	行徳	健康体操・ストレッチ	体の痛み予防・自己鍛錬	練功十八法(元気会)	一般	毎週	月	10:00 ~ 11:30
95	行徳	健康体操・ストレッチ	合気道	行徳合気会	制限なし	毎週	土	10:30 ~ 13:30
96	行徳	健康体操・ストレッチ	健康太極拳	あうん健康会	一般	毎週	土	10:00 ~ 12:00
97	行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	のんびり太極拳	制限なし	不定期	土	9:00 ~ 12:00
98	行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	鶴友会 太極拳	女性	第1・2・3	月	14:00 ~ 15:30
99	行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	日本健康太極拳木曜会	一般	毎週	木	19:00 ~ 20:30
100	行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	悠癒TAICHI	制限なし	毎週	金	19:00 ~ 20:00
101	行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	楊名時健康太極拳華友会	制限なし	毎週	火	10:00 ~ 12:00
102	行徳	健康体操・ストレッチ	中高年向けヨガストレッチ	my style	一般	毎週	金	15:00 ~ 16:15
103	行徳	健康体操・ストレッチ	健康増進活動	NPO法人 日本和運動開発協会	一般	第1・2・3	日	9:30 ~ 12:00
104	行徳	健康体操・ストレッチ	骨盤体操	ゆったり骨盤体操	一般	第1・3	月	14:00 ~ 15:30
105	行徳	健康体操・ストレッチ	音楽体操	健康音楽体操サークル	高齢者	第1・3	水	13:30 ~ 15:30
106	行徳	健康体操・ストレッチ	卓球・ソフトバレーボール・ストレッチ	健康体操クラブ	女性	毎週	金	10:30 ~ 12:30
107	行徳	健康体操・ストレッチ	健美操 / リズム体操	健美操&リズム体操	女性	毎週	木	10:00 ~ 12:00
108	行徳	健康体操・ストレッチ	健康体操	行徳自彊術サークル	一般	月3回	月	13:00 ~ 14:30
109	行徳	健康体操・ストレッチ	健康体操、リズム体操	骨・コツ・ストレッチ体操(行徳)	女性	不定期	不定期	不定期
110	行徳	健康体操・ストレッチ	リズム体操 / ストレッチ	木曜健康体操	女性	毎週	木	14:00 ~ 15:30
111	行徳	健康体操・ストレッチ	介護にならないためのエクササイズ	和のエクササイズ	一般	毎週	金	13:30 ~ 15:00
112	本行徳	健康体操・ストレッチ	タッピングタッチ	タッピングタッチの会本行徳	制限なし	第4	土	10:00 ~ 12:00
113	本行徳	健康体操・ストレッチ	健康体操	ヘルシーアップ21	女性	第1・第2 第3	木	18:30 ~ 20:00
114	本行徳	健康体操・ストレッチ	真向法式の健康体操	本行徳真向法会	女性	第1・第3	月	10:00 ~ 12:00
115	本行徳	健康体操・ストレッチ	健康体操	みんなでストレッチ	一般	第1・第3	金	14:00 ~ 15:30
116	本行徳	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ルーシーダットンクラブ	一般	第1・第3	日	10:30 ~ 11:45
117	幸	健康体操・ストレッチ	太極拳	太極拳 健友会	一般	毎週	木	13:30 ~ 15:00
118	幸	健康体操・ストレッチ	ヨガ	美と健康ヨガ	一般	第1~第4	金	13:30 ~ 15:30
119	幸	健康体操・ストレッチ	練功十八法	練功火曜会	制限なし	第1~第4	火	13:00 ~ 14:30
120	幸	健康体操・ストレッチ	練功十八法	練功同好会	一般	第1、3	木	15:00 ~ 16:00
121	幸	健康体操・ストレッチ	リズムダンス・体操	ハッピーリズムダンス	女性	毎週	金	10:00 ~ 12:00
122	南行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	樹の会	一般	第1~4	金	13:30 ~ 15:00
123	南行徳	健康体操・ストレッチ	健康体操	健美操&リズム体操	女性	第1~4	火	10:00 ~ 12:00

令和5年度 市川市公民館サークル一覧表【健康体操・ストレッチ】

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		
						年・月・週回数等	曜日	時間
124	南行徳	健康体操・ストレッチ	健康体操	骨・コツ・ストレッチ体操	女性	不定期		
125	南行徳	健康体操・ストレッチ	ストレッチ	女性のためのストレッチ	女性	第1・3	水	11:00 ~ 12:00
126	南行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	太極拳清風会	一般	毎	日	9:00 ~ 11:30
127	南行徳	健康体操・ストレッチ	ハタヨーガ	やさしいヨーガサークル	女性	毎	木	10:00 ~ 12:30
128	南行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	楊名時太極拳 元気会	一般	第1~4	土	13:30 ~ 15:00
129	南行徳	健康体操・ストレッチ	ヨガ	リセットヨガ	女性	不定期	不定期	9:30 ~ 11:00
130	菅野	健康体操・ストレッチ	楊名時八段錦と太極拳を楽しむ	市川太極健舎	一般	毎週	金	13:30 ~ 15:30
131	菅野	健康体操・ストレッチ	気功・太極拳の練習	市川真間気功太極拳クラブ	一般	第2・4	火	13:30 ~ 16:30
132	菅野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	いやしのヨガ	女性	第2・4	金	13:00 ~ 14:30
133	菅野	健康体操・ストレッチ	身体の柔軟を維持し、体幹を鍛える為	ウェンティス2020	女性	毎週	水	9:30 ~ 11:00
134	菅野	健康体操・ストレッチ	ヨーガ	金曜ヨーガ	一般	金	金	13:30 ~ 15:30
135	菅野	健康体操・ストレッチ	元気に楽しく体力増進	元気塾	一般	第2・4	木	10:00 ~ 12:00
136	菅野	健康体操・ストレッチ	ヨーガ	菅野ヨーガ	一般	木	木	13:30 ~ 15:30
137	菅野	健康体操・ストレッチ	体力向上と健康維持	須和田太極拳	制限なし	毎2・4	金	9:00 ~ 11:30
138	菅野	健康体操・ストレッチ	太極拳で健康な体力を養い、会員の親睦を深める	ティーソンサークルB	制限なし	第1・3	火	13:30 ~ 15:30
139	菅野	健康体操・ストレッチ	高齢者のフレール予防の市川市指導の重錘体操	メダカの体操	高齢者	月	月	13:30 ~ 15:30
140	菅野	健康体操・ストレッチ	寝たきりにならない為のフレール予防	若くいる会	高齢者	毎週	火	13:00 ~ 15:00 14:00 ~ 16:00