令和６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.	館名	種別	主な活動内容	サークル名	対象	主な活動日時				
						月・週等	曜日	時間		
1	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	～	20:30
2	鬼高	健康体操・ストレッチ	合気道	合気道鬼高倶楽部	制限なし	毎週	木	18:10	～	20:30
3	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
4	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
5	鬼高	健康体操・ストレッチ	健康学習と運動	にこにこ健康クラブ	制限なし	毎週	水	18:30	～	21:00
6	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
7	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
8	信篤	健康体操・ストレッチ	音楽体操	あじさい	女性	第２・４週	水	10:00	～	11:30
9	信篤	健康体操・ストレッチ	気功	市川気功を楽しむ会	制限なし	第1・2・4	日	9:30	～	11:30
10	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
11	信篤	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ジョイナーチャクラヨガ	一般	毎週	金	19:00	～	21:00
12	信篤	健康体操・ストレッチ	太極拳	楽しく楊名時太極拳	一般	毎週	水	9:30	～	11:00
13	信篤	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ビューティフル・ヨガ	一般	第１・2・3	月	10:00	～	12:00
14	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
15	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	女性	第１・３週	木	10:00	～	12:00
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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	9:30	～	12:00
21	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
22	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
23	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
24	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
25	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	木	9:00	～	11:00
26	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
27	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	10:30	～	12:00
28	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
29	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
30	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
31	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
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	～	12:00
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	健康体操	ワクワク健康体操	一般	毎週	火	11:00	～	12:00
36	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	19:30	～	20:30

令和６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.	館名	種別	主な活動内容	サークル名	対象	主な活動日時		
						月・週等	曜日	時間
37	大野	健康体操・ストレッチ	ストレッチ・骨盤体操	雅の会	女性	第２・４	金	9:30 ～ 12:00
38	大野	健康体操・ストレッチ	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
39	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
40	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	制限なし	毎週	日	10:00 ～ 12:30
41	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
42	大野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	Ｈａｎａ　ｙｏｇａ	一般	毎週	水	10:00 ～ 11:30
43	大野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ハタヨガ・カマラ	女性	毎週	金	13:30 ～ 15:00
44	大野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ダアマ・ヨーガ	一般	毎週	土	9:30 ～ 11:30
45	大野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	さとわヨガ	一般	第１・３ 第４	土 日	10:00 ～ 11:30
46	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
47	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
48	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	13:30 ～ 16:00
49	若宮	健康体操・ストレッチ	健康体操	自彊術	一般	毎週	火	10:00 ～ 11:30
50	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
51	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1～3	水	10:00 ～ 11:30
52	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
53	市川	健康体操・ストレッチ	太極拳と気功	市川太極拳クラブ	一般	毎週	火	13:30 ～ 15:30
54	市川	健康体操・ストレッチ	太極拳と気功	健康太極拳	一般	毎週	火	13:30 ～ 15:30
55	市川	健康体操・ストレッチ	太極拳と気功	太極拳愛好会	一般	毎週	火	15:30 ～ 17:30
56	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 ～ 12:00
57	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
58	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
59	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
60	市川	健康体操・ストレッチ	体操	自彊術	一般	毎週	金	13:00 ～ 15:00
61	市川	健康体操・ストレッチ	ゆる体操	土曜ゆる体操	一般	不定期	土	10:00 ～ 12:00
62	市川	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ヨギーニ	一般	不定期	水・金	10:00 ～ 11:30
63	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	一般	第２・４	木	10:00 ～ 12:30
64	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
65	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
66	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
67	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
68	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
69	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
70	西部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	リリーヨガサークル	女性	第１・２・３	月	9:30 ～ 11:00
71	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
72	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	毎週	土	10:00 ～ 12:00

令和６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.	館名	種別	主な活動内容	サークル名	対象	主な活動日時				
						月・週等	曜日	時間		
73	駅南	健康体操・ストレッチ	ヨガ	駅南ヨガサークル	女性	1・3	水	14:00	～	15:30
74	駅南	健康体操・ストレッチ	気功	養生気功・みなみ会	制限なし	2・3・4	木	10:00	～	12:00
75	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	毎週	月	10:00	～	12:00
76	曽谷	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
77	曽谷	健康体操・ストレッチ	ジャズ体操	曽谷ジャズ体操クラブ	女性	第1･2・3	水	10:00	～	12:00
78	曽谷	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
79	曽谷	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	～	15:00
80	曽谷	健康体操・ストレッチ	太極拳	曽谷太極拳友好会	一般	毎週	日	9:00	～	12:00
81	曽谷	健康体操・ストレッチ	太極拳	宙の会	一般	毎週	木	9:00	～	11:00
82	曽谷	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
83	曽谷	健康体操・ストレッチ	太極拳	健康太極拳・曽谷	一般	毎週	金	13:30	～	15:30
84	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	09:00	～	11:00
85	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	毎週	月,金	10:00	～	11:00
86	行徳	健康体操・ストレッチ	ヨガ	金曜ヨガ愛好クラブ	一般	毎週	金	09:00	～	10:30
87	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
88	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	制限なし	毎週	木,日	10:00	～	12:00
89	行徳	健康体操・ストレッチ	アロマとヨガ	アロマヨガシトラス	女性	毎週	木	10:00	～	11:00
90	行徳	健康体操・ストレッチ	卓球・ストレッチ	健康卓球クラブ	女性	毎週	金	10:30	～	12:30
91	行徳	健康体操・ストレッチ	健康体操	木曜健康体操	一般	毎週	木	14:00	～	15:30
92	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
93	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
94	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,第３	水	13:30	～	15:30
95	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	週不定期	曜日不定期	時間不定期	～	
96	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,第２,第３	日	09:30	～	12:00
97	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,第３	月	14:00	～	15:30
98	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	14:30	～	15:30
99	行徳	健康体操・ストレッチ	健康講座・軽い運動	ハッピー健康クラブ	制限なし	毎週	水	09:30	～	12:30
100	行徳	健康体操・ストレッチ	合気道	行徳合気道会	制限なし	毎週	土	10:30	～	12:30
101	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
102	行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	鶴友会 太極拳	制限なし	毎週	月	14:00	～	15:30
103	行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	日本健康太極拳木曜会	制限なし	毎週	木	19:00	～	20:30
104	行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	楊名時八段錦太極拳華友会	一般	毎週	火	10:00	～	12:00
105	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	週不定期	土	09:00	～	12:00
106	行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	悠癒TAICHI	制限なし	毎週	水	19:00	～	20:00
107	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	一般	毎週	月	10:00	～	11:30
108	行徳	健康体操・ストレッチ	養生法、気功・漢方	気功・蓮の会	一般	第３	木	10:00	～	12:00

令和６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.	館名	種別	主な活動内容	サークル名	対象	主な活動日時				
						月・週等	曜日	時間		
109	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
110	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
111	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
112	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
113	本行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	楊名時気功太極拳	一般	毎週	金	10:00	～	11:30
114	幸	健康体操・ストレッチ	太極拳	太極拳　健友会	制限なし	第１～第４	木	13:30	～	15:00
115	幸	健康体操・ストレッチ	ヨガ	美と健康ヨガ	一般	毎週	金	13:30	～	15:30
116	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
117	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	制限なし	毎週	金	10:00	～	12:00
118	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
119	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
120	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				
121	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	～	11:00
122	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	～	12:00
123	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
124	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
125	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/制限なし	毎週	金	13:30	～	15:30
126	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
127	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
128	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	10:00	～	11:30
129	菅野	健康体操・ストレッチ	ヨーガ	金曜ヨーガ	制限なし	毎週	金	13:30	～	15:30
130	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
131	菅野	健康体操・ストレッチ	居合の基礎を学びながら健康と親睦を図る	健美居合会	一般	第1・3	日	15:00	～	16:30
132	菅野	健康体操・ストレッチ	ヨーガ	菅野ヨーガ	一般	毎週	木	13:30	～	15:30
133	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	～	11:00
134	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
135	菅野	健康体操・ストレッチ	ストレッチで心身をほぐし、体力作りを図る	ふたばストレッチすがの	女性	第1・3	水	10:00	～	12:00
136	菅野	健康体操・ストレッチ	寝たきりにならない為のフレイル予防	若くいる会	高齢者/女性	不定期	不定期	月10:00 火13:00	～	12:00 15:00