

令和7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・週回数等	曜日	開始時刻
1	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	不定期	木	18:10 ~ 20:30
2	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
3	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
4	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 金	19:00 ~ 21:00 10:00 ~ 12:30
5	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
6	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
7	鬼高	健康体操・ストレッチ	ヨガ	鬼高ヨガサークル	一般	第1・2・3	火	18:30 ~ 20:30
8	信篤	健康体操・ストレッチ	エアロビヨガ	峰の会	一般	毎週	月	10:00 ~ 12:00
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週	日	9:30 ~ 11:30
10	信篤	健康体操・ストレッチ	気功	練功クラブ	一般	毎週	土	9:30 ~ 11:00
11	信篤	健康体操・ストレッチ	健康体操	あじさい	女性	第2・4週	水	10:00 ~ 11:30
12	信篤	健康体操・ストレッチ	健康体操	草の根アヒムサの集い	制限なし	第3週	月	15:30 ~ 17:00
13	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
14	信篤	健康体操・ストレッチ	太極拳	信篤太極拳クラブ	一般	毎週	火	13:30 ~ 15:00
15	信篤	健康体操・ストレッチ	吹き矢	吹矢 市川雅 信篤	一般	毎週	火	15:00 ~ 17:00
16	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週	水	10:00 ~ 11:30
17	信篤	健康体操・ストレッチ	ヨガ	さくらヨガ	女性	第1・3週	火	13:30 ~ 15:00
18	信篤	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ジョイナーチャクラヨガ	制限なし	不定期	火 金	13:30 ~ 15:00 19:00 ~ 21:00
19	信篤	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ビューティフル・ヨガ	女性	毎週	月	10:00 ~ 11:30
20	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1・3週又は 第2・4週	火	10:30 ~ 12:00
21	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
22	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	第1・3・4 第2	火 水	10:30 ~ 12:00
23	東部	健康体操・ストレッチ	健康体操	エクササイズ2&4	高齢者	第2・4	土	9:30 ~ 12:00
24	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
25	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
26	東部	健康体操・ストレッチ	ダンス・スポーツ	グルーボ・カリニーヨ	制限なし	毎週	土	18:00 ~ 21:00
27	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
28	東部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	W i l l B e 市川ヨガ	女性	不定期	月	10:30 ~ 12:00
29	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
30	東部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ヨガサークル菫の会	女性	毎週	金	10:00 ~ 12:00
31	東部	健康体操・ストレッチ	身体作り	フレイル予防健康サポート	高齢者	第2・4	木	13:30 ~ 16:00
32	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
33	柏井	健康体操・ストレッチ	リンバストレッチ	Happy Day's	女性	第3	火	10:30 ~ 12:00
34	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
35	柏井	健康体操・ストレッチ	健康体操	さわやか体操②	高齢者	毎週	木	10:30 ~ 12:00
36	大野	健康体操・ストレッチ	気功・太極拳	横名時太極拳大野会	制限なし	毎週	日	10:00 ~ 12:00
37	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
38	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
39	大野	健康体操・ストレッチ	体操ストレッチ	ストレッチ&体操クラブ	女性	毎週	火	10:00 ~ 12:00
40	大野	健康体操・ストレッチ	体操	カラダをととのえる	一般	第2,4	木	10:00 ~ 12:00

令和7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・週回数等	曜日	開始時刻
41	大野	健康体操・ストレッチ	骨盤体操・ストレッチ	雅の会	女性	第2,4	金	9:30 ~ 12:00
42	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2,4	日	13:30 ~ 15:00
43	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
44	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
45	大野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	Hana yoga	一般	毎週	水	10:00 ~ 11:30
46	大野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	さとわヨガ	制限なし	第1,3 第4	土日	10:00 ~ 11:30
47	大野	健康体操・ストレッチ	ヨガ	さとわヨガ(イスヨガ)	制限なし	第2,4	水	12:30 ~ 13:30
48	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
49	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
50	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
51	若宮	健康体操・ストレッチ	健康体操	自強術	一般	毎週	火	10:00 ~ 11:30
52	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
53	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
54	市川	健康体操ストレッチ	ヨガ、太極拳、体幹トレーニング	アクティビティ ライフ	一般	不定期	水日	10:00 ~ 11:30 15:30 ~ 17:00
55	市川	健康体操ストレッチ	ストレッチ体操	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
56	市川	健康体操ストレッチ	太極拳	市川太極拳クラブ	一般	毎週	火	13:30 ~ 15:30
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	身体スッキリヨガ	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	くすの木気功	制限なし	第2・4	火	10:00 ~ 12:00
59	市川	健康体操ストレッチ	太極拳(楊名時太極拳・八段錦)	健康太極拳	一般	毎週	火	13:30 ~ 15:30
60	市川	健康体操ストレッチ	気功	健美会	女性	毎週	金	10:00 ~ 12:00
61	市川	健康体操ストレッチ	ヨーガ	桜ヨーガサークル	制限なし	毎週	木	18:00 ~ 20:00
62	市川	健康体操ストレッチ	体操(自強術)	自強術	制限なし	毎週	金	13:00 ~ 15:00
63	市川	健康体操ストレッチ	太極拳(楊名時太極拳・八段錦)	太極拳愛好会	一般	毎週	火	15:30 ~ 17:30
64	市川	健康体操ストレッチ	体操	土曜ゆる体操	一般	第1・3	土	10:00 ~ 12:00
65	市川	健康体操ストレッチ	ヨガ	土曜ヨガサークル	女性	第1・2・3	土	10:00 ~ 12:00
66	市川	健康体操ストレッチ	ストレッチ	フルール会	高齢者	第1・3	月	13:30 ~ 15:00
67	市川	健康体操ストレッチ	ヨガ	ヨガ恵の会	女性	第1・2・3	月	13:00 ~ 15:00
68	市川	健康体操ストレッチ	ヨガ	ヨギーニ	一般	毎週	水	10:00 ~ 11:30
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の会	女性	毎週	木	9:00 ~ 10:00
73	西部	健康体操・ストレッチ	ヨガ	リリーヨーガサークル	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	毎週	土	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	1・3	水	14:00 ~ 15:30
77	駅南	健康体操・ストレッチ	リズム体操	駅南リズム体操	一般	毎週	木	9:30 ~ 11:00
78	駅南	健康体操・ストレッチ	養生気功	養生気功・みなみ会	一般	2・3・4	木	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	1・2・3	月	10:00 ~ 12:00
80	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
81	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

令和7年度 市川市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・週回数等	曜日	開始時刻
82	曾谷	健康体操・ストレッチ	健康体操	健美操クラブ	一般	毎週	月	13:30 ~ 15:30
83	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
84	曾谷	健康体操・ストレッチ	太極拳	SOYA太極拳クラブ	制限なし	毎週	火	13:00 ~ 16:00
85	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
86	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
87	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
88	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
89	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
90	行徳	健康体操・ストレッチ	フィットネス	イーザーフィットネス LEAF	女性	毎週	月、金	10:00 ~ 11:00
91	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
92	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	19:10 ~ 20:30
93	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	日、木	10:00 ~ 12:00
94	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
95	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
96	行徳	健康体操・ストレッチ	健康体操	行徳自強術サークル	一般	第1, 第2, 第3	月	10:00 ~ 11:30
97	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	10:10 ~ 11:40
98	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
99	行徳	健康体操・ストレッチ	健康体操、リズムダンス	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 ~
100	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 ~ 11:50
101	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
102	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	女性	毎週	金	14:30 ~ 16:00
103	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	10:00 ~ 12:30
104	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	金、土	10:30 ~ 13:00
105	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
106	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
107	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
108	行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	揚名時八段錦太極拳華友会	一般	毎週	火	10:00 ~ 12:00
109	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
110	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
111	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
112	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
113	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
114	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
115	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	一般	第1・第3	月	10:00 ~ 12:00
116	本行徳	健康体操・ストレッチ	タイの健康ヨガ	ルーシーダットンクラブ	一般	第1・第3	日	10:30 ~ 11:45
117	本行徳	健康体操・ストレッチ	ヨガ	ウーマンライフヨガ	女性	不定期	土	18:30 ~ 20:00
118	本行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	気功太極拳	一般	第1・第2 第3・第4	金	10:00 ~ 11:30
119	幸	健康体操・ストレッチ	太極拳	太極拳 健友会	一般	第1~4	木	13:30 ~ 15:00
120	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
121	幸	健康体操・ストレッチ	練 功	練功火曜会	制限なし	毎週	火	13:00 ~ 14:30

令和7年度 市川市公民館サークル一覧表【健康体操・ストレッチ】

	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 回数等	曜日	開始時刻
122	南行徳	健康体操・ストレッチ	介護予防体操	楽しい会（楽しい介護予防体操）	女性	第2・4	金	10:00 ~ 11:30
123	南行徳	健康体操・ストレッチ	ヨガ	リセットヨガ	女性	月3回	火・木	10:00 ~ 17:00
124	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
125	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
126	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
127	南行徳	健康体操・ストレッチ	太極拳	太極拳清風会	一般	第1~4	日	9:00 ~ 11:00
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	13:00 ~ 15:00
129	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
130	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
131	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
132	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
133	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
134	菅野	健康体操・ストレッチ	運動を通して健康の維持・増進に努める	健康づくりフレッシュJ	一般	第1・3	木	10:00 ~ 12:00
135	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
136	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
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 ~ 11:00
138	菅野	健康体操・ストレッチ	太極拳を練習し、しなやかに健康な身体を作る	中国武術太極拳	一般	毎週	日	9:00 ~ 11:00
139	菅野	健康体操・ストレッチ	太極拳で健康な体力を養い、会員の親睦をはかる	ティーソンサークルB	制限なし	第1・3	火	13:30 ~ 15:30
140	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
141	菅野	健康体操・ストレッチ	体操（健康増進の為）	若くいる会	高齢者女性	不定期	月火	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00