

分類 番号	館 名	クラブ名	曜日・時間	講師名	定員	受講料 (月額)	実 費 (月額)	備 考 (内容、対象等)
133	岡西	健康体操	第2・4火曜 10:00～12:00	岸 弥生	13	1,000		準備物:タオル、台所用ラップの芯(30cm程度のもの)、飲み物
133	岡西	ことぶき体操	第1・3土曜 9:40～11:40	清川 恭子	15	500/回		準備物:タオル、飲み物、5本指ソックス
133	一宮	リフレッシュ健康体操	第2・4月曜 10:00～12:00	藤原 照恵	15	1,000		準備:体操のできる服装
133	一宮	ハッピー健康体操	第2・4月曜 13:00～15:00	岸 幹子	10	1,000		準備:シューズ、ヨガマット、タオル
133	一宮	健康体操ウェーブ	第1・3木曜 10:00～12:00	石井 早苗	15	1,000		準備:運動のできる服装、シューズ
133	高松	健康づくり体操教室	第2・4月曜 9:30～10:30	二宮 理恵	20	1,000		
133	高松	ロコモ予防体操教室	第2・4月曜 10:45～12:00	二宮 理恵	20	1,000		
133	高松	リフレッシュ体操	第1・3土曜 10:00～11:30	赤堀 静枝	15	1,000		
133	吉備	健康体操	第1・3木曜 10:30～12:00	平松 順子	36	1,000		
133	京山	京山真向法体操クラブ	第2日曜 10:00～12:00 第3火曜 13:00～15:00	難波 欽子	15	300	なし	毎日続ければ健康寿命が延びる股関節をゆっくり動かす体操です。
133	御南西	イス体操	第1・3金曜 13:00～15:00	岸 幹子	20	1,000		
133	建部町	生命の貯蓄体操	第1・2・3・4金曜 9:30～11:30	湯川 千恵子	15	1,800		
133	操山	SKB健康体操	第2・4木曜 13:00～15:00	千田 節子 千田 浩子	30	1,000	300円/年	
133	操南	男性のための健康体操	第4月曜 10:00～11:30	赤堀 静枝	10	500		
133	上道	SKB健康体操	第2・4木曜 10:00～11:30	千田 節子	30	500/回		
133	山南	楽しく元気もも太郎体操	第1・2・3・4火曜 10:00～12:00	代表者 藤原 誠一	20	—		
133	山南	スッキリ体操	第2・4金曜 15:30～17:30	田村 隆幸	30	1,000		
133	岡南	フライデーわかば	第1・3金曜 15:30～16:30	—	24	—		なし

133	妹尾	ナチュレ健康体操	第1・3木曜 10:00~12:00	杉本 邦子	10	1,000		
133	福田	健康体操	第3木曜 19:20~21:00	片山 敦子	15	500		転倒予防、関節痛予防等のストレッチ体操
133	興除	Smaileたいそう	第3・4木曜 10:00~12:00	藤田 智美	30	1,000		女性のための笑顔になれる体操教室です！
133	興除	中高年のさわやか体操	第1・3土曜 10:00~12:00	南波 紀子	20	1,000		いつまでも元気で動ける体をめざし楽しい時間を過ごしています。
133	藤田	健康体操	第1・3木曜 19:00~21:00	平松 順子	10	1,000		運動出来る服装・室内くつ
133	南	健康体操	第1・3金曜 10:00~12:00	平松 順子	15	1,000		
133	光南台	光南台もも太郎体操	第1・3木曜 13:00~15:00	—	20	—		
133	灘崎	あつ晴れ！もも太郎体操 in なださき	第1・3金曜日 9:30~11:15	—	20	—		地域住民の交流と元気で長生き幸せ
134	北	スマイル3B体操	第2・4火曜 19:00~21:00	船曳 直美	10	1,000		3B用具、シューズ、動きやすい服装
134	北	日本3B体操	第1・3木曜 13:30~15:00	船曳 直美	10	1,000		3B体操用具、シューズ、動きやすい服装
134	北	ほのぼの3B体操	第2・4木曜 9:30~11:30	佃 裕子	10	1,000	用具代:約4,000円	動きやすい服装
134	一宮	シルバー3B体操	第1・3月曜 10:00~12:00	須増 由美	10	1,000		準備:3B体操協会指定の道具、室内靴、タオル、飲み物
134	一宮	3B体操	第1・3月曜 19:00~21:00	齋藤 美代子	10	1,000		準備:3B体操協会指定の用具、上履き、動きやすい服装
134	高松	3B体操	第2・4木曜 10:00~11:30	齋藤 美代子	15	1,000		3B用具 4,000円
134	吉備	にこにこ3B体操	第1・3火曜 13:00~15:00	平田 祐子	15	1,000	要	
134	吉備	3B体操	第2・4火曜 19:00~20:30	森本 厚子	15	1,000	要	
134	大元	3B体操	第1・3月曜 13:00~15:00	和田 清子	10	1,000		
134	大元	ストレッチ3B	第1・3木曜 10:00~12:00	和田 清子	12	1,000		
134	京山	フレッシュ3B体操	第1・3火曜 10:00~12:00	浮田 好美	15	1,000	5,000円(初回のみ) (ボール道具代等)	ボール・ベルを使って、音楽に合わせて楽しく体操しましょう。
134	旭	3B体操(火曜日)	第1・3火曜 14:00~16:00	森本 厚子	10	1,000	経費:道具(ベル・ボール・ベルダー等)約4,000円	準備:運動のできる服装、シューズ

134	旭	3B体操(木曜・午前)	第2・4木曜 10:00~12:00	船曳 直美	15	1,000	経費:3B用具	準備:運動のできる服装、シューズ
134	旭	3B体操(木曜・夜)	第1・3木曜 19:00~21:00	森本 厚子	15	1,000	経費:道具約 4,000円 (リース可)	準備:運動のできる服装、シューズ
134	御津	3B体操 姫ちゃん	第1・2・3・4月曜 10:00~11:30	松下 淑子		2,000		
134	御津	3B体操 ピーチエンジェル	第1・2・3・4金曜 18:00~19:30	平川 宮子		2,000	用具代	
134	建部町	3B体操 オレンジ	第1・2・3・4木曜 19:30~21:00	松下 淑子	20	2,000		用具代:ベル750円、ベルター311円、 五輪ベルター1,070円、ボール990円
134	東	中高年のための3B体操	第2・4火曜 13:30~15:00	向井 裕美子	20	1,000		用具一式,ヨガマット
134	東	ステップ&3B	第2・4木曜 13:30~15:00	向井 裕美子	20	1,000		屋内用靴,飲み物,敷物,タオル,用具一 式(ボール,ベル,ベルター)
134	富山	3B体操	第1・3月曜 10:00~12:00	平田 祐子		1,000		
134	高島	3B体操教室	第1・3火曜 12:30~14:20	竹越 逸子	15	1,000	入会時 道具代約 4,500円	
134	上南	3B体操(シニア)	第1・2・3・4月曜 13:00~15:00	中杉 こずえ	15	2,000		
134	上南	3B体操(昼)	第1・2・3・4木曜 10:00~11:30	中杉 こずえ	10	2,000		
134	上道	3B体操	第1・3木曜 10:00~12:00	渋野 伸子	20	500/回	用具代(希望者)	
134	旭東	さわやか3B体操	第2・4火曜 19:00~21:00	小川 喜美子	10	1,000		
134	山南	3B体操	第1・2・3・4月曜 13:00~15:00	浮田 好美	15	2,000	道具代 実費	
134	瀬戸	さつきクラブ(3B体操)	第1・2・3・4火曜 13:00~15:00	桜井 千登清	20	2,000		
134	万富	万富フラワーズ(3B体操)	第2・4木曜 13:30~15:00	長谷川 恵美	10	1,000		
134	岡南	3B体操	第2・4土曜 15:30~17:30	小川 喜美子	20	1,000	入会時道具代 約5,000円	ヨガマット、バスタオル等の敷物、上 靴、汗拭き用タオル、軍手
134	福浜	ハツラツ3B体操	第1・3木曜 15:30~17:30	佃 裕子	10	1,000	用具代(レンタルも可)	上履き、飲み物
134	芳田	シニアからの3B体操	第2・4月曜 10:00~12:00	和田 清子	10	1,000	初回時3種類用具(ボ ール、ベル、ベルター)3,300 円購入	上履、水分
134	光南台	3B体操	第1・3火曜 13:30~15:00	向井 裕美子	10	1,000	初回のみ用具代	

135	北	ジュニア3B体操	第2・4火曜 16:00～17:30	船曳 直美	20	1,000		3B用具(リース有)
135	一宮	ジュニア3B体操	第2・4火曜 15:20～17:20	平田 祐子	25	1,000	実費:3,179円(個人用具代・入会后購入)	対象:年中(4歳)から 準備:ボール 1,320円、ベル 770円、ベルター 1,089円、上履き、タオル、飲み物
135	津高	3B体操ジュニア	第1・2・3・4月曜 16:00～18:00	齋藤 美代子	20	2,000	実費必要(用具等)	◇小学生対象
135	御津	ジュニアみつ3B体操	第2・4土曜 16:00～17:00	松下 淑子		1,000		
135	操南	ジュニア3B体操	第2・4木曜 15:30～17:00	佃 裕子	10	1,000		飲み物、道具代3,136円
135	上道	ジュニア3B体操	第1・3木曜 17:00～18:00	渋谷 伸子	20	500/回	用具代(希望者)	
135	山南	ジュニア3B体操	第1・3木曜 17:00～19:00	向井 裕美子	20	1,000	用具代 3,200円/年程度、 保険料600円/年	用具代3500円程度
135	福浜	ジュニア3B体操	第1・3月曜 15:30～17:30	佃 裕子	10	1,000	用具代(レンタルも可)	飲み物
136	一宮	親子3B体操	第2・4火曜 14:20～15:20	平田 祐子	親子5組	大人 1,000 子ども 500	実費:3,179円(個人用具代・入会后購入)	対象:4ヶ月から 準備:ボール 1,320円、ベル 770円、ベルター 1,089円、上履き、タオル、飲み物
136	高松	親子3B体操	第2・4月曜 10:00～12:00	齋藤 美代子	8組	親子 1組 1,500		
136	京山	3B親子体操	第2・4木曜 13:00～15:00	宮田 千賀子	10	1,500 (親子)	なし	親子で楽しく体操をしましょう。お友達もできますよ😊
136	操南	マミーズ3B体操	第2・4木曜 13:30～15:00	佃 裕子	10	1,000		用具代約4,000円
137	岡西	ストレッチと筋トレ	第2・4火曜 10:00～11:30	前川 真治	30	500/回		準備物:運動のできる服装、靴 ※4、8、9、10、1、2、3月は第2・4の火曜、5、6、7、11、12月は第1・3の火曜に実施します。
137	北	いきいきストレッチング	第1・2木曜 10:00～11:30	赤堀 静枝	20	1,000		運動のできる服装 飲み物、タオル
137	一宮	ストレッチ	第1・3金曜 10:00～11:30	可兒 登志子	20	1,000		準備:床に敷くマット、5本指ソックス、飲み物、スポーツタオル
137	津高	ストレッチ健康体操 ウェーブ	第1・2・3・4金曜 10:00～12:00	石井 早苗	15	2,000		
137	足守	ストレッチ体操	第2・4金曜 10:30～11:30	二宮 理恵	13	1,000		ゆるやかな体操をしたい人向け
137	岡輝	さわやかストレッチ	第3火曜 10:00～12:00	—	14	—	200円(競技の景品代)	上靴、動きやすい服装

137	岡輝	元気はつらつストレッチ教室	第2火・第4木曜 10:00～12:00	土橋 光雄	15	1,000		室内用靴、マット、タオル、ペットボトル 2本(ダンベルの代わり)持参
137	御津	STM体操	第2・4土曜 19:30～20:30	中村 知枝		1,000	道具代	
137	操山	楽しいストレッチ	第1・3木曜 13:00～15:00	和田 清子	20	1,000	—	
137	東	やさしいストレッチ	第1・3火曜 10:00～12:00	太田 登志子	20	1,000		タオル
137	東	からだと向きあうストレッチ	第2月ともう1日 11:00～12:00	塚田 幸子	20	1,000	100～200円/年 (年度初回参加時)	動きやすい服装,タオル,バスタオルか ヨガマット,飲み物
137	操南	操南ストレッチ教室(午前の部)	第1・3月曜 10:00～11:30	赤堀 静枝	15	1,000		飲み物、汗拭きタオル
137	操南	操南ストレッチ教室(午後の部)	第1・3月曜 13:00～14:30	赤堀 静枝	15	1,000		
137	操南	椅子に座ってストレッチ	第3木曜 10:00～12:00	水島 典子	20	500		室内シューズ
137	操南	真向法体操	第2・4火曜日 13:30～15:00	難波 欽子	15	1,000		ヨガマット
137	富山	いきいきストレッチ(午前)	第1・3火曜 10:00～12:00	赤堀 静枝		1,000		
137	富山	いきいきストレッチ(午後)	第1・3火曜 13:00～15:00	赤堀 静枝		1,000		
137	高島	いきいきストレッチ	第2・4火曜 10:00～12:00	赤堀 静枝	20	1,000		
137	東山	いきいきストレッチ	第1・3木曜 13:00～14:50	赤堀 静枝		1,000		
137	上道	ストレッチ体操	第1・3火曜 10:00～12:00	山本 枝美子	30	500/回		
137	山南	笑顔で楽しくストレッチ	第4木曜 10:00～12:00	赤堀 静枝	20	500		
137	岡南	ストレッチ体操「真向法」	第2・4土曜 13:30～15:30	難波 欽子	18	1,000		運動しやすい服装、タオル、 5本指ソックス
137	妹尾	ストレッチと中国式健康体操	第1・3金曜 10:00～12:00	池田まり子	15	1,000		
137	興除	椅子に座ってストレッチ	第2・4月曜 10:00～12:00	水島 典子	20	1,000		椅子に座って、手足を伸ばし楽しく体 を動かしましょう。
137	藤田	わくわくストレッチクラブ	第1・3月曜 10:00～12:00	前川 真治	20	500/回		動きやすい服装 飲み物・タオル
137	南	ストレッチ体操	第2・4月曜 10:00～12:00	清川 恭子	30	500/回		敷物、タオル(2本、1本はできるだけ長 いもの)、飲み物、5本指靴下

137	芳田	ストレッチ体操	第1・3金曜 10:00～12:00	清川 恭子	25	1,000		ヨガマット、長いタオル2枚、飲み物、5本指のソックス
137	光南台	健康ストレッチ	第1・3月曜 13:30～15:00	岡野 奈美	8	1,000		
138	岡西	健康ヨーガ	第2・4火曜 13:00～15:00	畑 麗子	10	1,000		準備物:ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物
138	岡西	ヘルシー<ストレッチ>ヨガ	第2・4木曜日 19:30～21:00	益田 真由美	10	1,000		準備物:ヨガマット、飲み物、タオル ※追加で月3、4回目を実施することがあります。その場合、1回あたり500円の追加受講料が必要です。
138	北	みんなのヨガ	第1・3金曜 10:00～12:00	安田 由香子	15	1,000		ヨガマット、水分、タオル
138	一宮	リラックスヨガA	第1・3木曜 19:00～21:00	河内 美菜穂	10	1,000		準備:ヨガマット、タオル、飲み物
138	一宮	リラックスヨガB	第2・4火曜 19:00～21:00	野村 友香	15	1,000		準備:ヨガマット、タオル、飲み物
138	津高	初心者ヨガ	第1・2・3・4木曜 10:00～11:00	伊賀 紀子	20	2,000		
138	津高	心身健康ヨガ	第2・4金曜 10:30～12:00	富永 知津子	10	1,000		*女性限定
138	高松	リラックスヨーガA	第1・3火曜 10:00～11:30	軸原 末子 谷本 妙子	13	1,000		
138	高松	キッズ運動教室B・C	第1・3火曜 16:30～18:30	二宮 理恵	各15	1,000		B:小 1～3 16:30～17:15 C:小 4～6 17:30～18:30
138	高松	キッズ運動教室A(幼・保)	第2・3火曜 15:30～16:30	二宮 理恵	15	1,000		幼児
138	高松	リラックスヨーガB	第1・3金曜 10:00～11:30	軸原 末子 伊丹 敏子	15	1,000		
138	吉備	ヘルシーヨガ	第1・3木曜 10:00～12:00	益田 真由美	20	1,000		
138	吉備	リラックスヨガ	第1・3木曜 13:00～15:00	山田 寛子	20	1,000		
138	足守	ハッピー・ヨーガ	第1・3金曜 10:00～11:30	名和 久仁子	10	1,000		
138	足守	腰膝痛ケア体操	第1・3金曜 13:00～14:00	二宮 理恵	10	1,000		
138	足守	リラックスヨガ	第2・4金曜 18:30～19:30	二宮 理恵	15	1,000		
138	大元	月2・ゆったりヨーガ	第2・4火曜 19:00～21:00	安井 育子	15	1,000		

138	大元	健康ヨガ	第2・4金曜 13:00～15:00	宇野 緋呂子	20	1,000		
140	大元	ハタフローヨガ	第2・4木曜 19:00～21:00	田中 麻理子	10	1,000		女性対象
138	京山	やさしいヨーガA	第2・4月曜 10:00～12:00	軸原 末子	14	1,000	なし	ゆったりとした時を自分自身のリフレッシュの為に使いましょう。
138	御南西	美容ヨガ健康体操A	第1・3月曜 10:00～12:00	田頭 良知子	20	1,000		
138	御南西	美容ヨガ健康体操B	第1・3木曜 19:00～21:00	田頭 良知子	20	1,000		
138	御南西	健康ヨーガ	第2・4木曜 10:00～12:00	宇野 緋呂子	30	1,000		
138	旭	ヨガ	第1・3月曜 10:15～11:45	安田 由香子	20	1,000		準備物:ヨガマット又はバスタオル
138	旭	リラックス・ヨーガ	第1・3火曜 18:30～20:00	山田 寛子	22	1,000		準備:ヨガマット、運動ができる服装
138	御津	はじめてのからだ改善 ヨガ	第1・2・3金曜 10:00～11:30	綾野由香里		1,500	コピー代等実費	
138	建部町	はじめてヨーガ(リフレッシュ)	第2・4火曜 9:30～11:00	難波 潤子	12	1,000		
138	操山	和みのヨーガ	第1・3土曜 10:00～12:00	河原 裕子	20	1,000		
138	操山	ヨーガ	第2・4土曜 13:00～15:00	土手 紀美子	25	1,000		
138	東	和みのヨーガ	第1・3木曜 10:00～11:30	河原 裕子	20	1,000		バスタオルまたはヨガマット
138	東	練功&ヨーガ	第2・4土曜 13:30～15:00	島村 育子	12	1,000		
138	東	健康増進笑いヨガ&認知症予防	第3土曜 10:00～11:30	万代 京央子	20	500		飲料水
138	操南	身体リセットヨガ	第2・4土曜 10:00～12:00	高倉 和美	15	1,000		ヨガマット、タオル、飲物
138	操南	初めての方のリラックスヨガ	第1・3月曜 19:00～20:30	高倉 和美	15	1,000		
138	富山	ヨーガ・セラピー	第1・3月曜 19:00～21:00	山辺 美代子		1,000		
138	富山	シャンティー・ヨーガ	第2・4木曜 10:00～12:00	山辺 美代子		1,000		
138	富山	美容ヨガ健康体操	第1・3金曜 10:00～12:00	田頭 良知子		1,000		

138	富山	ラポール ヨガ	第1・3木曜 10:00～12:00	横堰 桂子		1,000		
138	高島	健康ヨーガ	第1・3金曜 13:30～15:00	小川 恵子	10	1,000		
138	高島	ストレッチヨガ	第1・3日曜 10:00～11:30	清原 貴子 藤本 由紀	15	500/回		
138	高島	美と健康ヨガ	第1・3日曜 15:30～17:00	内海 有美夏	18	500/回		
138	東山	美容ヨガ健康体操	第2・4月曜 10:00～12:00	田頭 良知子		1,000		
138	東山	ぱる・ヨガ	第4日曜 9:30～11:30	杉山 梢		500	実費必要	
138	東山	元気力UP!!笑いヨガ & 認知症予	第2木曜 13:00～14:30	万代 京央子		500		
138	西大寺	ヨ ガ	第1・3土曜 10:00～11:30	大上 美佐子	14	1,000		女性対象
138	上南	ヨ ガ	第2・4月曜 13:00～15:00	遠藤 優子	10	1,000		
138	上道	ヨガ	第1・3木曜 10:00～12:00	大上 美佐子	13	1,000	要雑費100円/年	
138	旭東	リラックスヨガ	第1・3月曜 13:00～15:00	金川 愛子	10	1,000		
138	山南	ヨーガ	第1・2・3・4月曜 10:00～12:00	遠藤 優子	30	2,000		
138	山南	リラックスヨガ	第2・4月曜 19:00～21:00	池内 美保	20	1,000		
138	瀬戸	やさしいヨガ	第2・4金曜 15:30～16:30	光田 由美		1,000	—	
138	万富	ヨガ教室	第2・4木曜 10:00～11:30	山田 寛子	15	1,000		
138	岡南	ヨガ・ピラティス	第2・4木曜 13:00～15:00	松浦 美和子	12	1,000	雑費年100円	ヨガマット
138	岡南	リフレッシュ・ヨガ	第1・3木曜 19:00～21:00	藤木 真樹	20	1,000		ヨガマット、フェイスタオル
138	妹尾	健康ヨガ	第2・4木曜 10:00～12:00	畑 麗子	15	1,000		
138	妹尾	リラックス・ヨーガ	第1・2木曜 18:30～20:30	山田 寛子	15	1,000		
138	福田	ヘルシー〈ストレッチ〉ヨガ	第2・4火曜 13:00～15:00	益田 真由美	10	1,000		

138	福田	健康ヨガ	第1・3金曜 13:00～15:00	畑 麗子	25	1,000		腹式呼吸を使った屈伸運動等
138	興除	ビューティーヨガ	第1・3月曜 10:00～12:00	益田 真由美	30	1,000		ゆっくりと体をほぐして色々なポーズをとって体幹を鍛えていきます
138	藤田	ヨーガA	第1・3木曜 9:30～11:30	綾野 由香里	11	1,000		ヨガマット(敷物)・寝るポーズ時に体に掛けるもの(冷える方)
138	藤田	フレッシュヨガ	第2・4木曜 13:00～15:00	綾野 由香里	20	1,000		ヨガマット
138	南	カラダに向きあうヨガ	第2・4火曜 15:30～17:00	益田 真由美	15	1,000		タオル、飲み物、ヨガマット
138	南	健康ヨーガA	第1・3火曜 9:30～11:00	宇野 緋呂子	20	1,000		ヨーガ用マット、タオル、ひも
138	南	健康ヨーガB	第2・4火曜 19:00～20:30	宇野 緋呂子	20	1,000	雑費 100円	ヨーガ用マット、バスタオル、ひも
138	南	リラックスヨガ	第1・3木曜 10:00～12:00	畑 麗子	20	1,000		ヨガマットまたはバスタオルか毛布、飲み物
138	福浜	ボディ・メンテナンスヨガ	第1・3月曜 18:00～20:00	中田 昌子	10	1,000		ヨガマット、飲み物、タオル、あればテニスボール、動きやすい服装
138	福浜	ストレッチヨガ	第1・3火曜 10:00～12:00	畑 麗子	15	1,000	事務費100円	ヨガマット、フェイスタオル、飲み物
138	福浜	リラックスヨガ	第2・4火曜 10:00～12:00	畑 麗子	15	1,000		ヨガマット、フェイスタオル、飲み物
138	福浜	健康ヨガ	第2・4木曜 19:00～21:00	宇野 緋呂子	15	1,000		
138	福浜	ヨーガ	第1・3金曜 12:30～14:30	遠藤 優子	20	1,000		
138	福浜	ヨーガセラピー	第2・4金曜 12:30～14:30	遠藤 優子	20	1,000		
138	灘崎	ヨーガ(月)	第2・4月曜日 10:00～12:00	大枝 喜代子	14	500/回		ストレッチ・筋トレ・ヨーガ
138	灘崎	ヨーガ(木)	第1・3木曜日 10:00～12:00	大枝 喜代子	20	500/回		ストレッチ・筋トレ・ヨーガ
139	足守	男性ストレッチヨガ	第2・4木曜 13:30～14:30	二宮 理恵	15	1,000		
139	高島	男性ヨガ	第2・4日曜 10:00～12:00	田中 明子	18	500/回		
140	岡西	ヨーガ・セラピー	第1・3月曜 19:00～20:30	富永 知津子	20	1,000	1,000円/6か月 (運営費・コピー代等)	対象:女性 準備物:ヨーガマット、タオル、水分補給用の飲み物

140	北	ヨガA	第2・4月曜 9:30～11:00	安田 由香子	15	1,000		ヨガマット、タオル、女性限定
140	北	ヨガB	第2・4月曜 11:00～12:30	安田 由香子	15	1,000		ヨガマット、タオル、女性限定
140	北	真向法体操	第2・4土曜 10:00～11:30	難波 欽子	15	500		敷物、女性限定、タオル
140	一宮	ヨガA	第2・4火曜 9:30～11:00	大上 美佐子	15	1,000		準備:バスタオル(ヨガマット)、フェイス タオル
140	一宮	ヨガB	第2・4火曜 11:00～12:30	大上 美佐子	15	1,000		準備:バスタオル(ヨガマット)、フェイス タオル
140	操山	みんなでOUCHI YOGA(オウチ ヨガ)	第1・3月曜 9:30～11:30	安原 美奈	30	1,000	年500円	
140	東	リズムエクササイズ&ヨガレッ チ	第2・4木曜 10:00～12:00	阿部 奈緒	15	1,000	材料費200円	ヨガマット,タオル,飲み物
140	高島	リラックス・ヨーガ	第1・3火曜 10:00～12:00	田中 明子	22	500/回		女性のみ
140	上道	リラックスヨガ	第1・3木曜 19:00～20:30	野村 友香	20	1,000		女性のみ対象(子ども可)
140	芳田	ヨガ&ピラティスA(女性限定)	第2・4火曜 10:00～12:00	在本 彰子	16	1,000		ヨガマット、タオル、飲み物
140	芳田	ヨガ&ピラティスクラブB(女性限定)	第1・3土曜 10:00～12:00	里見 初美	16 (満員)	1,000		ヨガマット、タオル、お茶等
141	北	ピラティス	第2・4火曜 10:00～11:30	岩坪 路子	17	500/回		ヨガマット(なければバスタオル)、タ オル、飲み物、動きやすい服装
141	高松	マットピラティス	第1・3木曜 10:00～12:00	杉山 梢	22	1,000		3ヶ月100円
141	吉備	Let'sピラティス	第2・4月曜 10:00～11:00	内藤 亜紀	20	1,000		
141	御南西	筋膜リリース	第1・3火曜 19:00～20:30	保田 理恵	20	1,000		
141	岡輝	かんたんピラティス	第3 月曜 10:30～11:30	那須 祐子	15	500		女性限定、ヨガマット、飲み物
141	富山	中高年対象はじめてピラティス	第2・4火曜 10:00～12:00	福井 亜紀		1,000		
141	上道	中高年の体幹トレーニング	第2・4木曜 13:30～14:30	長船 順子	10	1,000		ピラティス中心
141	上道	中高年の体幹ストレッチ	第1・3木曜 15:30～16:30	西崎 裕美	10	1,000		ピラティス中心
141	岡南	ピラティス・ヨガ	第1・3火曜 13:00～15:00	在本 彰子	10	1,000		ヨガマット

141	福田	ヨガさ〜くる	第2・4木曜 19:00～20:00	綾部 由香里	16	1,000		
141	南	マットピラティス	第2・4木曜 10:00～11:45	杉山 梢	15	1,000	運営費 100円/月	ヨガマット、タオル、飲み物
141	芳田	らくらくヨガ	第1・3火曜 13:00～15:00	綾野 由香里	15	1,000	材料代(必要時)	マット、お茶
141	芳田	マット・ピラティスPit(夜)(女性限定)	第1・3金曜 19:00～21:00	杉山 梢	18	1,000		ヨガマット(なければ事前連絡で体験用貸出有)、タオル、飲み物
142	京山	体調改善エクササイズ	第2・4木曜 10:30～12:30	佐々木 貴子	14	1,000	なし	超低強度の有酸素運動で調子の良い体を目指すクラスです。
142	御津	JASボールエクササイズ	第2・4木曜 10:00～11:00	原田 真理子		1,000		
143	操山	ひのき棒で健康体操	第1・3木曜 10:00～12:00	藤原 ともみ	35	1,000	500円/年	
143	操南	リズムビクス	第2・4月曜 10:00～12:00	岡野 奈美	20	1,000		ヨガマット、室内シューズ、飲物
143	旭東	棒ビクス	第2・4木曜 10:00～12:00	藤原 全美	30	1,000		木曾棒レンタル 500円/年
143	南	はじめてエアロ	第1・3月曜 10:00～11:30	西崎 敬子	20	1,000		敷物用タオル、タオル、飲み物、シューズ
143-②	岡西	キッズエアロ・リトル	第1・3火曜 16:00～18:00	上原 ナルミ	15	1,000	150円 (道具代実費)	対象:3才～小学1年 準備物:運動のしやすい服装、飲み物、タオル、運動靴
143-②	岡西	キッズエアロ・ジュニア	第2・4火曜 16:00～18:00	上原 ナルミ	15	1,000	150円 (道具代実費)	対象:小学2年以上 準備物:運動のしやすい服装、飲み物、タオル、運動靴
143-②	一宮	キッズエアロ	第1・2・3・4金曜 16:30～18:30	横本 咲花	15	2,000	実費:300円/月	対象:小学2年生から 準備:シューズ、飲み物、タオル、動ける服装
144	福田	リズムフィット☆ボクシング	第1・3火曜 19:15～20:45	仲村 道子	20	1,000		ボクシングの動きを取り入れリズムに合わせたシェイプアップ運動
144	興除	フィットネスリズムボクシング	第1・2木曜 19:00～21:00	冨部 真貴子	15	1,000		音楽のリズムに合わせて、パンチやキックを繰り返すフィットネス。
145	御南西	錬心館空手教室	第2・4木曜 18:00～20:00	小倉 理花	30	1,000		
145	高松	錬心館空手教室	第1・3火曜 19:00～21:00	小倉 理花	15	1,000	実費(道着代、各自購入)	
145	足守	空手教室(錬心館)	第2・4火曜 19:00～21:00	小倉 理花	15	1,000		
145	大元	岡山ラク空手	第1・3月曜 19:00～21:00	長尾 秀	20	500/回		中学生以上

145	岡輝	岡山空手サークル	第2・4日曜 10:00~12:00	鈴木 庸介	30	500/回	実費(道着・サポーター 購入希望者)。1,500円~ 2,000円(保険代、公民館ま つり費用)	動きやすい服装、タオル、飲み物持参
145	富山	富山空手	第1・3火曜 19:00~21:00	奥山 国生		500		
145	高島	高島青雲塾A(空手)	第2・4土曜 17:00~18:30	西山 和彦 八塚 茂樹	30	1,000	材料費等 500円	5歳~
145	高島	高島青雲塾B(空手)	第2・4土曜 18:30~20:30	湯浅 和正 浮田 明美	30	1,000	材料費等 500円	5歳~
145	東山	岡山空手サークル	第1・3日月曜 10:00~12:00	高橋 昌志		1,000	実費必要	子ども可
145	東山	少林寺流空手道	第1・3金曜 19:00~21:00	竹永 徹		1,000		
145	瀬戸	真剛館瀬戸空手教室	第2・4土曜 18:00~19:30	田中 實	15	1,000		対象:子ども
145	興除	初級空手	第2・4火曜 19:00~21:00	小林 美佐雄	20	1,000	空手着代 10,000円	規則や礼儀を守り体力や集中力を身 につけ思いやりのある人に。
145	興除	空手	第2・4金曜 19:00~21:00	小林 美佐雄	20	1,000	空手着代 10,000円	突き蹴り形組手は怪我をしないように 防具を付けて練習しています。
146	高松	体幹トレーニング	第2・4月曜 13:00~15:00	八木 崇	18	1,000		
146	興除	いきいきストレッチ&チューブ体	第2・4金曜 10:00~11:30	赤堀 静枝	20	1,000	チューブ代1,000円程度	音楽にあわせて楽しく体を動かしま しょう。
147	岡西	太極拳	第1・3月曜 13:00~15:00	益田 三和子	20	1,000		準備物:動きやすい服装、運動靴
147	北	太極拳と気功A	第1・3火曜 13:30~15:00	梁 薇	20	1,000	運営費年会:各500円	動きやすい服装
147	北	太極拳と気功B	第2・4火曜 13:30~15:00	梁 薇	20	1,000	運営費:3ヶ月毎 500円	動きやすい服装
147	北	楊名時健康太極拳	第1・3木曜 10:15~11:45	河面 敏捷 赤澤 陽子	25	1,000	文具代他:月 100円	
147	一宮	太極拳同好会	第1・3月曜 13:00~15:00	—	20	—		準備:体操のできる服装、運動靴
147	高松	太極拳	第2・4金曜 10:00~12:00	田中 愛子	15	1,000		
147	吉備	吉備太極拳A	第2・4金曜 13:00~15:00	藤田 由紀子	15	1,000		
147	吉備	吉備太極拳B	第2・4木曜 13:00~15:00	難波 立子	20	1,000		

147	大元	気功太極拳	第2・4木曜 10:00～12:00	小郷 清子	12	1,000		
147	京山	太極拳	第2・4金曜 10:00～12:00	山中 孝子	20	1,000	500円(年間)	毎日を楽しく健康に過ごす事が最大の目標です!
147	御南西	楊名時 健康太極拳	第2・4土曜 13:00～15:00	松田 孝子	15	1,000		
147	旭	気功太極拳(楊名時 健康太極拳)	第1・3火曜 10:00～12:00	國定 ゆり江	20	1,000	経費:コピー代 100円/月	準備:動きやすい服装
147	岡輝	健康太極拳	第2・4土曜 10:00～12:00	萩原 匠	13	1,000	年100円(コピー代)	軽装(動きやすい恰好)、マスク、手袋持参
147	御津	太極拳	第1・2・3・4火曜 10:00～12:00	多田 玉恵		2,000		
147	操山	みさおやま太極拳教室	第1・3火曜 13:00～15:00	丸谷 治子	28	1,000	—	
147	操山	楽しく学ぼう太極拳	第2・4土曜 15:30～17:30	喜多 敦子	20	1,000	—	
147	東	太極拳	第1・3月曜 18:00～20:00	多田 玉恵	15	1,000		動きやすい服装,飲料 靴(底の薄いフラットな物)
147	東	太極拳同好会	第2・4金曜 13:00～15:00	—	20	—		動きやすい服装,飲み物 靴(底の平らな物)
147	富山	太極拳つばさの会	第2・4土曜 10:00～12:00	福森 皓子		1,000		
147	高島	太極拳	第2・4土曜 9:40～11:40	丸谷 治子	25	1,000		小学3年生～
147	東山	はじめての太極拳	第1・3土曜 13:00～15:00	喜多 敦子		1,000		
147	西大寺	楊名時気功・太極拳Ⅰ	第1・3月曜 10:00～11:30	小郷 清子	17	1,000		
147	西大寺	楊名時気功・太極拳Ⅱ	第1・3月曜 13:30～15:00	小郷 清子	20	1,000		
147	上南	太極拳	第1・3火曜 10:00～11:30	益田 三和子	15	1,000		
147	上道	太極拳	第2・4月曜 10:00～12:00	多田 玉恵	25	1,000		
147	旭東	太極拳つばさの会A	第1・3月曜 13:30～15:30	大塚 洋子	10	1,000		
147	旭東	太極拳つばさの会B	第1・3火曜 13:30～15:30	岸本 ふさ 佐藤 秀志	20	1,000		
147	山南	太極拳	第1・2・3金曜 13:00～15:00	多田 玉恵	15	1,500		

147	岡南	整体師が教える太極拳	第1・3木曜 10:00～12:00	西山 創	14	1,000		
147	福田	健康太極拳	第2・4月曜 10:00～12:00	村木 美恵	15	1,000		
147	興除	興除太極拳	第1・3土曜 13:00～15:00	河原 晃子	20	1,000		太極拳は「意識、動作、呼吸」の三者を結合した運動です。
147	藤田	藤田太極拳A	第1・3金曜 18:30～20:30	大賀 良子	10	1,000		
147	藤田	藤田太極拳B	第2・4金曜 13:30～15:30	大賀 良子	10	1,000		
147	南	太極拳	第1・3火曜 13:00～15:00	田中 愛子	18	1,000		シューズ、運動のできる服装、タオル、飲み物
147	福浜	総合太極拳	第2・4火曜 13:30～15:00	前田 佳代	10	1,000		
147	福浜	簡化太極拳	第1・3金曜 10:00～11:30	前田 佳代	15	1,000		
147	芳田	健康太極拳	第2・4土曜 10:00～11:30	貝畑 信行	20	1,000	雑費(必要時)	活動しやすい服装、飲み物
147	灘崎	にこにこ太極拳	第2月曜 18:30～20:30 第1火曜 13:00～14:30	大賀 良子	10	1,000		呼吸とゆったりした動作で身体ほぐします
148	上道	太極剣	第1・3月曜 13:00～15:00	多田 玉恵	10	1,000		太極拳の基礎ができている人
161	上道	太極扇	第1・3木曜 13:00～15:00	村卸 富沙子	15	1,000		
148	南	輝クラブ(太極剣)	第1・3木曜 13:00～15:00	田中 愛子	12	1,000		剣、運動のできる服装、シューズ、タオル、飲み物
148	福浜	太極剣	第1・3火曜 13:30～15:00	前田 佳代	6	1,000		
149	津高	合気道Ⅱ	第1・2・3・4木曜 19:00～21:00	森 義雄	20	2,000	実費必要(稽古着等)	
149	津高	合気道Ⅰ	第1・2・3・4日曜 10:00～12:00	岩城 完三	20	2,000	実費必要(稽古着等)	
149	御津	合気道養神館御津クラブ	第2・4日曜 10:00～12:00	角南 英二 角南 知子		500		
149	操南	やさしい護身術	第1・3木曜 18:30～20:30	段堂 保	20	500		合気道
150	岡西	練功十八法	第2・4月曜 13:00～15:00	山中 孝子	20	1,000		準備物:動きやすい服装、運動靴

150	一宮	練功	第2・4土曜 10:00～12:00	藤原 照恵	12	1,000		
150	津高	気 功	第1・2・3・4木曜 13:30～15:30	目黒 やすし	15	2,000	実費必要	
150	津高	花架拳&練功十八法	第1・2・3・4金曜 13:00～15:00	広坂 勝子	10	2,000		
150	高松	血行促進体操「練功」	第1・3木曜 13:30～15:00	藤原 照恵	15	1,000		
150	高松	癒しの気功	第2・4金曜 10:00～12:00	尾崎 理子 藤井 滋子	12	1,000		
150	京山	錬功十八法・太極拳	第1・3金曜 10:00～12:00	南波 奈美枝	20	1,000	なし	一緒に楽しく身体を動かしましょう。まずは、体験してみてください。
150	京山	中国道家医学気功 八卦循導功	第2・4金曜 13:00～15:00	竹内 康栄	15	1,000	600円/年	医学気功で免疫力を高めて病気を未然に防ぎ心と体を癒しましょう。
150	操山	健康気功	第2・4土曜 10:00～12:00	中山 禮子	15	1,000		
150	操南	気功・太極拳	第2・4火曜 10:00～11:30	赤澤 陽子	12	1,000		
150	高島	練功&ヨーガ	第2・4月曜 15:15～16:45	島村 育子	12	1,000		
150	東山	気功・太極拳	第2・4土曜 10:00～12:00	赤澤 陽子		1,000		
150	岡南	養生功・練功&太極拳	第1・3金曜 18:00～20:00	多田 玉恵	10	1,000	お茶代 100円/月	室内靴(やわらかい物)、動きやすく運動しやすい服装
150	福浜	練 功	第2・4金曜 10:00～11:30	前田 佳代	10	1,000		
151	瀬戸	さわやかクラブ	第1・2・3・4土曜 15:30～17:00	重定 清子	15	1,000		
151	瀬戸	健康体操	第1・2・3・4火曜 10:00～12:00	入江 ちよ子	20	1,000		
151	瀬戸	すこやかクラブ(月曜)	第1・2・3・4月曜 13:30～15:00	重定 清子	16	1,000		
151	万富	すこやかクラブ(自彊術)	第1・3金曜 13:30～15:00	入江 ちよ子	13	1,000		
152	御津	みつスポーツチャンバラ	第2・4土曜 19:00～20:30	—		600		
152	東山	スポーツチャンバラ	第1・2日曜 10:00～12:00	藤山 祐基		1,000		子ども可
153	北	スポーツ吹矢	第2・4木曜 13:00～15:00	黒藪 美代子	15	500/回	的、コピー等雑費	初回集金1,000円

153	一宮	スポーツウエルネス吹矢	第2・4木曜 13:00～15:00	—	15	—	実費:500円/回	初めて体験する人には無料貸し出しあり
153	吉備	スポーツウエルネス吹矢	第1・3土曜 9:30～12:00	多田 洋子	20	500/回	要	
153	御津	スポーツウエルネス吹矢	第1・2・3・4土曜 14:00～16:00	土井 悦子		—	3,000円/年	
153	操山	健康スポーツ吹矢クラブ	第2・4月曜 13:00～15:00	—	25	—	1,000円	
153	富山	スポーツウエルネス吹矢	第1・3木曜 10:00～12:00	大橋 新治		1,000		
153	高島	健康スポーツ吹矢	第1木曜 13:00～15:00	朝倉 謙二 秋田 耕治	20	—	実費:500円/回	
153	岡南	健康スポーツ吹矢	第2・4火曜 13:00～15:00	—	10	—	500円/回	自身の吹き矢道具一式
153	妹尾	吹き矢クラブ妹尾	第1・3日曜 10:00～12:00	—	25	—		的など消耗代が必要
154	一宮	卓球同好会	第1・3火曜 15:30～17:30	—	20	—		
154	一宮	一宮卓親クラブ	第2・4金曜 13:00～15:00	—	16	—		内容:卓球クラブ 準備:ラケット、ピン球、シューズ
154	吉備	吉備卓球A	第1・3金曜 10:00～12:00	—	50	—	要	
154	吉備	吉備卓球B	第1・3火曜 15:15～17:15	—	39	—	要	
154	吉備	吉備卓球C	第1・3火曜 19:00～21:00	—	16	—		
154	御南西	卓球クラブ	第1・3月曜 15:30～17:30	—	20	—		
154	岡輝	オレンジクラブ(卓球)	第1・3木曜 13:00～15:00		10	—	100円/月(ピン球代他)	靴、ラケット
154	岡輝	卓球クラブ	第1・3木曜 15:00～17:00	秋友 秀夫	10	—	1,200円/年(ピン球代他)	靴、ラケット、飲み物
154	御津	初歩から始める卓球教室	第1・3木曜 第2・4土曜 10:00～12:00	牧野 彰介		500	ボール代	
154	操山	エンジョイ卓球	第1・3月曜 10:00～12:00	—	30	—	100円	
154	操山	操山ピンポンクラブ	第1・3月曜 13:00～15:00	—	18	—	200円	

154	操山	スマイル卓球クラブ	第1・3金曜 13:00～15:00	—	20	—		
154	操山	卓球フレンド	第2・4金曜 10:00～12:00	谷本 光	15	—	必要	
154	東山	ピンポンクラブ	第2・4月曜 13:00～15:00	—		—	実費必要	
154	東山	いきいき卓球	第1・3金曜 10:00～12:00	大島 唯志		200	実費必要	
154	上道	さわやか卓球	第1・3月曜 15:30～17:30	—	22	—	要雑費 200円/月	
154	上道	レインボー卓球	第1・3金曜 10:00～12:00	—	23	—	要雑費 200円/月	
154	上道	わいわい卓球	第1・3金曜 18:30～20:30	—	15	—		
154	山南	山南卓球クラブ(初級)	第1・2・3・4木曜 10:00～12:00	代表者 木村 勝	16	—	ピン球代 1,000円程度/年	
154	山南	山南卓球クラブ(中級)	第1・2・3・4火曜 10:00～12:00	代表者 小田 邦夫	16	—	ピン球代 1,000円程度/年	
154	山南	山南卓球クラブ(基礎)	第1・2・4金曜 10:00～12:00	代表者 山崎 勝利	20	—	ピン球代 1,000円程度/年	
154	万富	万富ピンポン(火曜)	第1・2・3・4火曜 13:30～15:30	代表者 梶上 洋司	30	—	実費	
154	万富	万富ピンポン(火曜夜の部)	第1・2・3・4火曜 19:00～21:00	代表者 黒田 日出国	10	—	実費	
154	万富	万富ピンポン(木曜日)	第1・2・3・4木曜 13:30～15:30	代表者 梶上 多加子	30	—	実費	
154	岡南	岡南卓球	第1・3火曜 18:30～20:30	—	20	—	入会時 500円 年会費 1,000円	ラケット、上靴、タオル
155	大元	ゴルフ	奇数月 年間計画による	—	50	—		50歳以上対象
155	御津	シニア・女性・初級者にやさしい ゴルフ教室	第3金曜 9:00～16:00	宮武 数行 丹原 荘八		500	経費7,000円程度 参加費2,000円	
156	御津	初歩からのバドミントン教室	第1・3土曜 10:00～12:00 第2・4木曜 19:00～21:00	松本 哲也 中島 英喜		1,500	実費 (水鳥シャトル代)	
156	南	バドミントン教室	第1・3木曜 19:00～21:00	柳本 堯敏	30	1,000		ラケット、シューズ
157	足守	テニス(硬式)	第1・3日曜 10:00～12:00	足守テニス同好 会会員	20	3ヶ月 1,000		7・8月は8時～10時

158	旭	シニアレクリエーション倶楽部	第2金曜 9:30~12:00	桧山 健太郎	10	300	経費:必要に応じてその都 度集金 初回費 200円	準備:お茶、タオル、動きやすい服装、 上靴
158	操南	操南ディスコンクラブ	第2・4日曜 13:00~15:00	—	18	—		
158	富山	ディスコンクラブとみやま	第1・3土曜 9:30~12:00	—	—	—		
158	西大寺	西大寺ディスコンクラブ	第2・4土曜 10:00~12:00	川人 久美	15	600		
158	旭東	旭東ディスコン	第1・3土曜 10:00~12:00	川人 久美	15	600		
158	妹尾	せのお・みしまディスコン	第2・4日曜 10:00~12:00	—	20	—		コピー代等年300円
158	福田	ニュースポーツ	第1・3火曜 10:00~12:00	—	12	1,000	実費必要(道具借用料等)	カローリング、その他運動
158	福田	ディスコンサークル	第1・3土曜 13:00~15:00	—	15	—		
158	興除	ディスコン	第2木曜 10:00~12:00	—	16	—		2組に分かれ、1組6枚の円盤を投げ 的に近づけるのを競うスポーツ
158	興除	でんでんむし興除	第2月曜 10:00~12:00	—	20	—	100円/月	障害者とボランティアの方でペタンク 等をしながら交流を図る
158	藤田	ふじた ディスコンクラブ	第2・4火曜 10:00~12:00	—	15	—		
158	南	芳泉学区ポッチャ同好会	第3日曜 14:00~16:00	代表者 舩波 寿	30	—		
158	光南台	ディスコン	第2木曜 10:00~12:00	—	10	—		
159	御津	低学年のためのスキルケア	第3金曜 16:30~18:30	村松 幸代		500	コピー代等 500円/月	
159	興除	低学年のためのスキルケア	第2月曜 16:00~18:00	村松 幸代	15	500	おやつ代 500円	
160	北	岡山市立北公民館 歩く会	第3木曜 日による(館外)	—	60	—	年会費:1,500円	
160	津高	ノルディック・ウォーク	第1木曜 10:00~12:00	中尾 雅範	20	—	年会費 1,000円	
160	高松	高松いきいきウォーク	第4火曜 時間不定	—	なし	—		年会費 1,000円
160	大元	健康ウォーキング	年間計画による	—	25	—		50歳以上対象
160	建部町	建部町健康づくり歩こう会	第3日曜	—		100		

160	東	リフレッシュ21(歴史とウォークを楽しむ会)	第3火曜 7:00~19:00	伊藤 晃	50	500	旅費 傷害保険料他1060円/年	館外 歩きやすい服装, 飲料水
160	上南	ノルディックウォーク	第4金曜 10:00~12:00	中尾 範雅	20	—		
160	上道	上道ノルディック・ウォーク	第1月曜 10:00~12:00	—	26	—	要雑費 500円/随時	2本のポールを持って歩く
160	旭東	旭東ウォーキング	第2水曜 10:00~12:00	—	30	—	運営費100円	館外で実施 保険代 300円/年
160	瀬戸	つくしの会	毎月10日前後	—	30	—	交通費	ウォーキング
160	福田	福田ハイキング	第3金曜 行き先による	—	30	2,000円/ 年	交通費	
160	興除	興除ウォーカーズ「森の仲間」	第2・4火曜	—	40	—	年会費 1,000円 交通費等実費	ウォーキング等により心身のリフレッシュを図り、楽しく自然と親しむ。
160	藤田	藤田ノルディック	第2・4木曜 10:00~12:00	石井 健	20	200/回	ポールレンタル料 1回300円	ポール・飲み物・帽子
160	灘崎	ノルディックウォーク同好会	第2火曜日 10:00~12:00	—	15			館外に出て四季を楽しみながら、仲よく足、腰をきたえながら、笑い合い、ストレス発散してます。
161	吉備	バレエエクササイズ&ピラティス	第1・3木曜 19:00~20:30	那美子(naoko)	15	1,000		
161	京山	バレトン・ソールシンセシス	第2・4日曜 10:00~12:00	阿部 絵理子	14	1回500	なし	フィットネス・バレエ・ヨガの融合プログラムで体幹を鍛えます。
161	建部町	音楽療法的ラジオ体操	第1・3月曜 13:40~15:10	内藤 繁子	10	600		
161	富山	富山エンジョイ・レク	第1土曜 13:00~15:00	加藤 京子 小林 芳江		—		
161	高島	高島グラウンドゴルフ ※会場は高島公園グラウンド	第1・3火曜 8:30~11:30	小林 陽祐 武田 喬	40	—	2,400円/年	10歳~
161	西大寺	健康増進	第1・3木曜 10:00~12:00	—	15	—		音楽に合わせた健康体操
161	上南	上南剣友会(剣道)	第1・2・3・4日曜 17:00~18:30	川田 桂四朗	30	—		
161	瀬戸	瀬戸モルッククラブ	第3土曜 13:30~15:00	—		—	—	会場:江尻レストパーク
161	万富	瀬戸レクリエーションクラブ	第2火曜 19:00~21:00	代表者 清水 英子	20	—	1,000円/年	
161	興除	もも太郎体操	第1・2火曜 13:00~15:00	—	20	—		歩く力や食べる力など生活機能の向上をめざし3種類の体操を実践
161	興除	懐かしや音楽♪タップネス	第1・3金曜 10:00~12:00	松森 博美	30	1,000	教材費半年ごと 1,250円+税	クラシック鑑賞、懐かしい曲に合わせて手指を動かし楽しく学ぶ。

161	藤田	大人の楽トレ教室	第2・4土曜 13:30～15:00	千田 節子	30	1,000	1,000円/年 (クリスマス会・コピー代 等雑費)	筋力トレーニング用 ボール・マットレス
161	藤田	歩き方改善フォローアップ	第1・3木曜 10:00～12:00	山本 素栄	20	1,000		飲み物、タオル
161	福浜	体幹トレーニング入門	第2・4土曜 13:30～15:30	八木 康行	12	1,000		ヨガマット、バランスボール他
161	灘崎	筋トレ部	第1・3月曜日 10:00～12:00	八木 康行	20	1,000		バランスボール等を使っての体幹運 動
161	灘崎	B.T.K.C	第2・4月曜日 10:00～12:00	八木 康行	20	1,000		バランスボールで楽しく筋トレ