

ふりがな	ういめんずへるすちゅうおう
団 体 名	ウィメンズヘルス中央
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	ストレッチ・ヨガ・骨盤体験
会 員 数 など	11名
募 集	有(随時)
会員の条件	女性ならどなたでも
会 費 など	1,000～2,500円／回
活 動 日	月曜日 午前
活 動 場 所	月島社会教育会館
連 絡 先	氏名:小栗 メール:relaxenmom@gmail.com HP:https://w-h-c.hp.peraichi.com/
P R	妊娠～出産・更年期世代に必須の骨盤底筋トレーニングとヨガやダンスを融合させた内容で、女性のQOL向上を目指します。託児あり。

ふりがな	けいちーむつきしま
団 体 名	K-team月島
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	健康体操
会 員 数 など	10名
募 集	有(随時)
会員の条件	女性限定
会 費 など	1,500円／回
活 動 日	土曜日 11時～12時
活 動 場 所	月島社会教育会館
連 絡 先	氏名:佐藤 明子 TEL:090-5559-5427
P R	健康で美しいこと「健美」を目指し習慣化することが目的です。地域密着型の通いやすいヨガ教室へ是非ご参加ください。スタジオでお待ちしております。

ふりがな	けんこうたいそうげんき
団 体 名	健康体操げんき
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	健康体操
会 員 数 など	14名
募 集	有(随時)
会員の条件	60歳以上の男女
会 費 など	1,000円／回
活 動 日	火曜日 10時～11時30分
活 動 場 所	築地社会教育会館
連 絡 先	氏名:本坊 節子 直接会場へお越しください。
P R	生涯自分の足で歩ける身体を目指します。笑顔あふれる仲間と一緒に体操をしませんか。

ふりがな	けんこうたいそうつきしま
団 体 名	健康体操月島
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	健康のための全身ストレッチ運動、矯正運動の練習
会 員 数 など	12名
募 集	有(随時)
会員の条件	18歳以上の男女
会 費 など	月会費 3,000円
活 動 日	毎週木曜日(祝日は休み)9時30分～
活 動 場 所	月島社会教育会館、アートはるみ、月島スポーツプラザ
連 絡 先	氏名:神前 真弓 メール:mym0323-gogo@docomo.ne.jp 体操に関してのお問い合わせのみお願いいたします。
P R	この体操は1時間かけて全身の筋肉・関節を全て動かし、基礎代謝をあげて脂肪が燃焼されやすい身体を作り、姿勢の悪さ身体の歪みを矯正します。

ふりがな	しえいぷあっぷだんすにんぎょうちょう
団 体 名	シェイプアップダンス人形町
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	健康づくりエクササイズ
会 員 数 など	12名
募 集	有(随時)
会員の条件	特になし
会 費 など	月会費 3,000円
活 動 日	月3回 水曜日 14時～15時30分
活 動 場 所	日本橋社会教育会館
連 絡 先	氏名:柴田 幹子 電話:03-3668-6568
P R	スローエアロビクスです。全身の体ほぐしから始まり、音楽に合わせてリズム体操やダンス、マットを使つてのストレッチエクササイズです。

ふりがな	じきょうじゅつとものかい
団 体 名	自彊術友の会
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	自分の身体を自分でもみほぐす体操
会 員 数 など	9名
募 集	有(随時)
会員の条件	特になし
会 費 など	月会費 3,000円 入会費 3,000円
活 動 日	月4回 火曜日 9時30分～11時
活 動 場 所	月島社会教育会館和室
連 絡 先	氏名:松岡 茂美 電話:090-1093-8767
P R	全身の関節をくまなく動かし、しなやかな身体作りを始めませんか。健康体操で健康寿命を延ばしましょう！

ふりがな	じきょうのわのかい
団 体 名	自彊の和の会
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	自彊術体操の練習
会 員 数 など	14名
募 集	有(随時)
会員の条件	特になし
会 費 など	月会費 2,000円
活 動 日	毎週木曜日 9時30分～11時
活 動 場 所	日本橋社会教育会館
連 絡 先	氏名:金岡 善子 電話:090-8104-6893
P R	自彊術呼吸法を取り入れ、自分で全身をもみほぐす健康体操です。精神統一、心身のリラックスも得られます。体験見学にどうぞ!!

ふりがな	すてっぷ・あつぷ
団 体 名	ステップ・アップ
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	リズムにのって有酸素運動&ストレッチ体操
会 員 数 など	23名(シニア中心)
募 集	有(随時)
会員の条件	特になし
会 費 など	月会費 1,500円(2カ月分ずつ徴収) 入会費 1,000円
活 動 日	月4回 水曜日 13時30分～16時30分
活 動 場 所	月島社会教育会館
連 絡 先	氏名:堀田 ふみ江 電話:03-3531-4737
P R	ボールやセラバンドを使いストレッチ&有酸素運動を行っています。

ふりがな	たいそうさーくるさわやかくらぶ
団 体 名	体操サークルさわやかクラブ
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	からだの調子を整える体操とセラバンドを使った筋トレ
会 員 数 など	12名
募 集	有(随時)
会員の条件	特になし
会 費 など	月会費 1,500円
活 動 日	第2・第4火曜日 午後
活 動 場 所	日本橋社会教育会館
連 絡 先	氏名:唐木 和世 電話:03-3669-8916
P R	結成28年になりました。メンバーは爽やかクラブで学びながら楽しく体操を続け健康を維持しています。お気軽に見学・体験にいらしてください。

ふりがな	のびのびくらぶ
団 体 名	のびのびクラブ
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	転倒予防の運動
会 員 数 など	10名
募 集	有(随時)
会員の条件	特になし
会 費 など	500円／回
活 動 日	月3回 金曜日 10時30分～11時30分
活 動 場 所	月島社会教育会館
連 絡 先	氏名:岩淵 光子 電話:03-3533-9257
P R	-

ふりがな	ふあいん ぽでい
団 体 名	FINE BODY
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	エアロビクス・リズム体操などの有酸素運動
会 員 数 など	10名
募 集	有(随時)
会員の条件	成人女性
会 費 など	月会費 4,000円
活 動 日	月3回 水曜日 14時30分～16時
活 動 場 所	月島社会教育会館
連 絡 先	氏名:丹下 成子 電話:090-9818-8544
P R	エアロビクス、リズム体操などの有酸素運動にピラティス、ヨガを合わせ総合的な体調改善を促進。ご興味がある方はぜひどうぞ！

ふりがな	ぼちぼちいこや
団 体 名	ぼちぼちいこや
活 動 分 野	K 体操
活 動 内 容	日常生活を少しでも楽に過ごせる怪我をし難い体を作る
会 員 数 など	20名
募 集	有(随時)
会員の条件	健幸華齢を目指したい方なら男女問わず
会 費 など	月会費 3,000円
活 動 日	月4回 月曜日 午後
活 動 場 所	月島社会教育会館
連 絡 先	氏名:武藤 美喜子 電話1:090-8516-5163 電話2・FAX:03-5560-1898
P R	ぼちぼち運動を始めようかと思われる方に最適！懐かしの名曲に乗り、ゆったりと心も身体も若返りましょう。体験無料。詳細はお問い合わせください。