

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	15	1,000		準備物:運動のしやすい服装、タオル、ラップの芯 (長さ30cm程度)、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	10	500/回		準備物:タオル、飲み物、5本指ソックス
133	一宮	ハッピー健康体操	第2・4月曜 13:00～15:00	岸 幹子	12	1,000		
133	一宮	健康体操ウェーブ	第1・3木曜 10:00～12:00	石井 早苗	12	1,000		
133	高松	健康づくり体操教室	第2・4月曜 9:30～10:40	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	500円/1回	
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	(日)難波 欽子 (火)榎本 聖子	15	500	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	年500円	
133	操南	若さを保つ健康体操	第 4 月曜 10:00～11:30	赤堀 静枝	20	500		飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
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	ボール代1,500円	
133	岡南	フライデーわかば	第1・3金曜 15:30～17:30	—	20	—		なし
133	岡南	足楽・腰楽・らくらく体操	第2・4木曜 10:00～12:00	村上 裕幸	20	—		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		タオル、ダンベル、マット
133	福田	健康体操	第 2 木曜 13:00～15:00	片山 敦子	15	500		ストレッチ体操。意図的に筋や関節を伸ばし、筋 肉の柔軟性を高め、怪我の予防やリハビリ、疲労 回復のための体操を行う。
133	興除	Smaileたいそう	第3・4木曜 10:00～12:00	藤田 智美	20	1,000		
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		
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	—	15	—		
133	灘崎	あっ晴れ！もも太郎体操 in なださき	第1・3金曜日 9:30～11:30	—	25	—		地域住民交流と健康で長生き幸せ笑顔
134	北	スマイル3B体操	第2・4火曜 19:30～21:00	渡邊 ゆかり	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	佃 裕子	10	1,000	用具代:約5,700円 (リース可)	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5,000円 (リース可)	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	要(用具代・初回のみ)	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	要(用具代・初回のみ)	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 4,500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	実費必要(3,000円ー用具代等)	
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・ベルターを使って、音楽に合わせて楽しく体操しましょう。
134	岡山中央	3B体操(火曜日)	第2・4火曜 13:00～15:00	森本 厚子	20	1,000	経費:道具(ベル・ボール・ベルダー等)約 4,500円	準備:運動のできる服装
134	岡山中央	3B体操(木曜・午前)	第1・3木曜 10:00～12:00	齋藤 美代子	10	1,000	経費:道具(ベル・ボール・ベルダー等)約 4,500円	準備:運動のできる服装
134	岡山中央	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 4,500円	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・3月曜 10:00～11:30	松下 淑子	20	1,000	用具代	
134	御津	3B体操 ピーチエンジェル	第1・3土曜 18:30～20:30	横川 文子	10	1,000	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924円、ベルダー462円、五輪ベルダー1,419円、ボール1,320円
134	東	中高年のための3B体操	第2・4火曜 13:00～15:00	向井 裕美子	10	1,000		
134	東	ステップ&3B	第2・4木曜 13:30～15:00	向井 裕美子	15	1,000		
134	操南	3B体操	第1・3月曜 10:00～12:00	今井 鍾子	10	1,000	用具代約5,000円(レンタル可)	
134	富山	3B体操	第1・3月曜 10:00～12:00	平田 祐子	15	1,000		
134	高島	3B体操教室	第1・3火曜 12:30～14:20	岡村 純子	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 10:00～11:15	中杉 こずえ	10	2,000		
134	上道	3B体操	第1・3木曜 10:00～12:00	洪野 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	用具代4,000円	
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	15	500	入会金1,000円	
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5,000円(レンタルも可)	飲み物、室内シューズ、動きやすい服装

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、タオル
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	佃 裕子	10	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	10	1,000	要(用具代・初回のみ)	対象:年長から
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	10	1,000	用具代	
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	道具代(約5,000円)	飲み物
135	上道	ジュニア3B体操	第1・3金曜 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		
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100円/回(レンタル可)	飲み物
136	一宮	親子3B体操	第2・4火曜 14:20～15:20	平田 祐子	14	大人 1,000 子ども 500	要(用具代・初回のみ)	対象:0歳から
136	津高	3B体操親子	第1・3月曜 10:00～11:00	齋藤 美代子	30	大人 500 子ども 250	実費必要(3B用具ベル代)	就学前児童(2歳から)親
136	京山	3Bおやこ体操	第2・4木曜 13:00～15:00	船曳 直美	20	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	リフレッシュ3B体操	第2・4木曜 13:30～15:00	佃 裕子	10	1,000	用具代約5,000円(レンタル可)	
137	岡西	ストレッチと筋トレ	隔週火曜 10:00～11:30	前川 真治	25	500/回		準備物:運動のできる服装、靴 ※4、5、6、10、11、12月は第1・3週の火曜、7、8、9、1、2、3月は第2・4週の火曜に実施します。(祝日除く)
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	ストレッチクラブ	第1・3金曜 10:00～12:00	可兒 登志子	20	1,000		
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		女性限定
137	吉備	ストレッチヨガ	第1・3木曜 19:00～20:30	那美子(naoko)	20	1,000		
137	足守	ストレッチ体操	第2・4金曜 10:30～11:30	二宮 理恵	12	1,000		準備物:ヨガマット
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		準備物:ヨガマットか大判タオル、水分補給用の飲物
137	岡輝	さわやかストレッチ	第1・3火曜 10:00～11:30	眞那子美佐子	18	1回200円		上靴、動きやすい服装
137	御津	STMフィットネス	第2土曜 19:30～20:30	中村 知枝	15	500	用具代	
137	操山	楽しい3Bストレッチ	第1・3木曜 13:00～15:00	和田 清子	20	1,000	—	
137	東	ももたろう体操	第1・3火曜 10:00～12:00	—	15	—		
137	操南	操南ストレッチ教室	第1・3月曜 10:00～11:30	赤堀 静枝	20	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	10	500		

137	操南	真向法体操	第2・4火曜日 13:30～15:00	難波 欽子	12	1,000		タオル、5本指ソックス
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	15	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	15	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	25	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	25	1,000		
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		
137	藤田	わくわくストレッチクラブ	第1・3月曜 10:00～11:30	前川 真治	18	500/回		動きやすい服装 飲み物・タオル・テニスボール
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	福浜	けが予防ストレッチ	第1・3土曜 13:00～15:00	八木 康行	10	1,000		ヨガマット、バランスボール、小さいボール(初回は お貸しできます)
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、タオル2枚、5本指くつ下、飲み物
137	光南台	健康ストレッチ	第1・3月曜 13:30～15:00	岡野 奈美	10	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、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	第2・4火曜 19:00～21:00	野村 友香	18	1,000		対象:小学1年生から
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	20	1,000		
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	20	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	要	
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		準備物:タオル、水分補給用飲物
138	足守	リラックスヨガ	第2・4金曜 18:30～19:30	二宮 理恵	10	1,000		準備物:ヨガマット
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	16	1,000		女性対象
138	大元	健康ヨガ	第2・4金曜 13:00～15:00	宇野 緋呂子	20	1,000		
138	京山	やさしいヨーガA	第2・4月曜 10:00～12:00	軸原 末子	15	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	年額500円	
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	岡山中央	ヨ ガ	第1・3月曜 10:15～11:45	安田 由香子	15	1,000		準備物:ヨガマット、タオル、運動しやすい服
138	岡輝	やさしいヨガ	第2・4木曜 14:00～15:00	光田 由美	12	1,000		ヨガマット、タオル、テニスボール2個、飲料
138	御津	はじめてのからだ改善 ヨガ	第2・3金曜 10:00～11:30	玉井 智恵	-	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	操山	ヨガ	第1・3月曜 9:30～11:30	安原 美奈	15	1,000	年500円	
138	東	和みのヨーガ	第1・3木曜 10:00～12:00	河原 裕子	20	1,000		対象:女性
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	15	500		
138	操南	身体リセットヨガ	第2・4土曜 10:00～12:00	高倉 和美	18	1,000		ヨガマット、ブロック
138	操南	初めての方のリラクソヨガ	第1・3月曜 19:00～20:30	高倉 和美	10	1,000		ヨガマット、ブロック
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	15	1,000	入会時500円	
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	15	1,000		
138	富山	ラポール ヨガ	第1・3木曜 10:00～12:00	横堰 桂子	18	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	ゆみか	18	1回500		
138	高島	リフレッシュ・ヨガ	第3日曜 1000:～11:30	橘 純代	12	500円		
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	25	1,000		
138	東山	ぱる・ヨガ	第1日曜 13:00～14:30	杉山 梢	20	500	実費必要	
138	東山	元気力UP!!笑いヨガ&認知症予防	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 10:00～12:00	大上 美佐子	12	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	12	1,000	要雑費100円/年	
138	旭東	リラクソヨガ	第1・3月曜 13:00～15:00	金川 愛子	10	500円/回		
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	リラクソヨガ	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	15	1,000	—	
138	万富	らくらくヨガ	第2・4木曜 10:00～11:30	山田 寛子	12	1,000		

138	岡南	ストレッチ・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	楽しいストレッチ	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	妹尾	健康ヨガ	第2・4木曜 10:00～12:00	畑 麗子	15	1,000		ヨガマット、タオル
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	15	1,000		ストレッチと簡単なヨガのポーズを行います。
138	福田	健康ヨガ	第1・3金曜 13:00～15:00	畑 麗子	25	1,000		腹式呼吸を使い、心身の健康を維持する
138	興除	ビューティーヨガ	第1・3月曜 9:30～11:30	益田 真由美	15	1,000		
138	藤田	ヨーガA	第1・3木曜 9:30～11:30	綾野 由香里	12	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	25	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		ヨガマット
138	南	アンチエイジング・ヨガ	第2・4火曜 19:00～20:30	依田 貴美恵	20	1,000	諸経費月100円 (コピー代、封筒、ノート他)	ヨガマット
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 水筒、飲み物
138	福浜	ストレッチヨガ	第1・3火曜 10:00～12:00	畑 麗子	16	1,000		ヨガマット、フェイスタオル、飲み物、バスタオル
138	福浜	リラックスヨガ	第2・4火曜 10:00～12:00	畑 麗子	18	1,000		ヨガマット、バスタオル、飲み物、動きやすい服装
138	福浜	ヨーガ	第1・3金曜 13:00～15:00	遠藤 優子	25	1,000		ヨガマット、バスタオル、タオル
138	福浜	ヨーガセラピー	第2・4金曜 13:00～15:00	遠藤 優子	25	1,000		ヨガマット、バスタオル、タオル
138	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
138	灘崎	ヨーガ(月)	第2・4月曜日 10:00～12:00	大枝 喜代子	12	1回500		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	15	1回500		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	16	1,000		* 男性限定
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	100円 (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、動きやすい服装
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	12	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	600		敷物、タオル、5本指ソックス
140	北	MakkoHo ストレッチ	第1・3土曜 13:30～15:00	藤原 拓治	15	600		タオル、5本指ソックス、飲み物
140	一宮	ヨガA	第2・4火曜 9:30～11:00	大上 美佐子	15	1,000		女性対象
140	一宮	ヨガB	第2・4火曜 11:00～12:30	大上 美佐子	15	1,000		女性対象

140	東	ふれあい整体ヨガ	第2・4木曜 10:00～12:00	阿部 奈緒	20	1,000	一回500円(子ども200円)	
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)
141	北	ピラティス	第2・4火曜 10:00～11:30	岩坪 路子	16	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	ピラティス	第1・3木曜 10:00～12:00	天峰 和子	20	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	22	1,000		
141	御南西	筋膜リリース	第2・4火曜 19:30～20:30	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		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	20	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	20	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	体を知るピラティス	第2・4木曜 19:00～20:00	福田 智美	20	1,000		「何故その動きをするのか」、「どの筋肉に効いているのか」などを解剖学を交えながら楽しくエクササイズする。
141	南	マットピラティス	第1・3金曜 13:00～14:45	杉山 梢	20	1,000	運営費 200円/月	ヨガマット、タオル、飲み物 体験用マットあり(事前連絡要)
141	芳田	マット・ピラティスPit	第2・4日曜 10:00～12:00	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
141	芳田	はじめてのピラティス(女性限定)	第2・4火曜 10:00～12:00	在本 彰子	20	1,000		ヨガマット、タオル、飲み物
141	芳田	ストレッチ & ピラティス(女性限定)	第1・3土曜 10:00～12:00	里見 初美	16	1,000		ヨガマット、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	17	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	JSAボールエクササイズ	第2・4木曜 10:00～11:00	原田 真理子	30	1,000	ボール代	
143	操山	ひのき棒体操	第1・3木曜 10:00～12:00	藤原 ともみ	33	1,000	550円/年	
143	旭東	棒ビクス	第2・4木曜 10:00～12:00	藤原 全美	20	1,000		木曽棒レンタル 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 (消耗品代)	対象:3才～小学1年生 準備物:規定のレオタード、室内用シューズ(運動靴)飲み物、タオル
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 (消耗品代)	対象:小学2年生以上 準備物:規定のレオタード、室内用シューズ(運動靴)飲み物、タオル
143-②	一宮	キッズエアロ リトル	第1・2・3・4金曜 16:00～17:00	横本 咲花	15	2,000	要	対象:2歳から
143-②	一宮	キッズエアロ ジュニア	第1・2・3・4金曜 17:00～18:00	横本 咲花	15	2,000	要	対象:小学1年生から
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		ボクシングとキックの動きを音楽に合わせて動くボクササイズ

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	富部 真貴子	15	1,000		
145	御南西	錬心館空手教室	第2・4木曜 18:00～19:00 19:00～20:00	小倉 理花	30	1,000	年額13,000円 (道着代)	
145	高松	錬心館空手教室	第1・3火曜 19:00～21:00	小倉 理花	18	1,000		
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	塩本 秀芳	20	500/回		
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	サポーター代(拳・脛・膝)、その他保険 代(年間小人1000円、大人2000円)	動きやすい服装、タオル、飲み物持参
145	操南	正道会館西崎道場A(空手道)	第2・4土曜 15:30～17:30	西崎 雅人	20	1,000		体験希望の方は運動出来る服装、水分、タオル
145	操南	正道会館西崎道場B(空手道)	第2・4土曜 18:30～20:30	西崎 雅人	20	1,000		体験希望の方は運動出来る服装、水分、タオル
145	操南	空手道秀修館健康空手クラブ	第1・3火曜 13:00～15:00	光森 健児	20	500		老若男女初心者歓迎
145	富山	富山空手	第1・3火曜 19:00～21:00	奥山 国生	20	500	年間1,500円	
145	高島	高島青雲塾A(空手)	第2・4土曜 17:00～18:30	西山 和彦	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	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	鈴木 庸介	40	1,000	実費必要	5歳以上(上限なし)
145	東山	少林寺流空手道	第1・3金曜 19:00～21:00	竹永 徹	20	1,000		小学生以上～大人 高校生までは月額受講料500円
145	東山	正道会館西崎道場A(空手道)	第1・3火曜 18:30～20:30	西崎 雅人	20	1,000		4歳～大人
145	東山	正道会館西崎道場B(空手道)	第1・3土曜 10:00～12:00	西崎 雅人	20	1,000		4歳～大人
145	東山	正道会館西崎道場C(空手道)	第2・4火曜 18:30～20:30	西崎 雅人	20	1,000		4歳～大人
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	
146	高松	体幹トレーニング	第2・4月曜 13:00～15:00	八木 崇	15	1,000		
146	興除	いきいきストレッチ&チューブ体操	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	
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:運動できる服装、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 貝畑 信行	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	—	15	—		

147	高松	太極拳	第2・4金曜 10:00～12:00	田中 愛子	20	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	25	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 貝畑 信行	18	1,000	実費必要(100円-通信費等)	
147	京山	太極拳	第2・4金曜 10:00～11:30	山中 孝子	20	1,000	なし	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	20	1,000		
147	岡山中央	楊名時気功太極拳	第1・3火曜 10:00～12:00	中林さつき 田淵 明美	20	1,000	経費:資料代 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	15	1,000	年100円(コピー代)	動きやすい服装、タオル、飲料水
147	御津	太極拳	第1・3火曜 10:00～12:00	多田 玉恵	20	1,000		
147	操山	はだしてエクササイズ	第4金曜 19:00～20:30	安達 裕紀	20	500	550円/年	18歳以上(小学生以上のお子さんと一緒に参加OK、その場合子どもは受講料無料)
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	20	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		
147	東	健康太極拳(岡山つばさの会)	第2・4金曜 13:00～15:00	佐藤 秀志	15	1,000		
147	富山	太極拳つばさの会	第2・4土曜 10:00～12:00	福森 皓子	30	1,000		
147	高島	太極拳A	第2・4土曜 9:40～11:40	丸谷 治子	25	1,000		小学3年生～
147	高島	太極拳B	第1・3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	20	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 和田 千枝	17	1,000		
147	西大寺	楊名時気功・太極拳Ⅱ	第2・4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	30	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 山崎 近子	20	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	15	1,000		
147	山南	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	20	1,000		健康でバランスのとれた心と体をつくる。
147	興除	興除太極拳	第1・3土曜 13:00～15:00	河原 晃子	15	1,000		
147	藤田	藤田太極拳A	第1・3金曜 18:30～20:00	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	10	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		動きやすい服装、上履き
147	福浜	簡化太極拳	第1・3金曜 10:00～11:30	前田 佳代	15	1,000		動きやすい服装、上履き
147	芳田	健康太極拳	第2・4土曜 10:00～11:30	貝畑 信行	20	1,000	雑費年200円程度(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1月曜日 13:30～15:00 第2月曜日 18:30～20:30	大賀 良子	15	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
148	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	10	1,000		動きやすい服装、上履き
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	青木 弘明	20	2,000	実費必要(稽古着等)	
149	操南	やさしい護身術	第1・3木曜 19:00～21:00	段堂 保	20	500		
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:運動できる服装、靴
150	一宮	練功	第2・4土曜 10:00～12:00	藤原 照恵	16	1,000		
150	津高	気 功	第1・2・3・4木曜 13:30～15:00	目黒 泰司	20	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	藤井 滋子	12	1,000		
150	京山	練功十八法・太極拳	第1・3金曜 10:00～12:00	南波 奈美枝	15	1,000	年額1,000円	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A	第2・4金曜 13:00～15:00	竹内 康栄	15	1,000	年額600円	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	京山	中国道家医学気功B	第1・3金曜 13:00～15:00	竹内 康栄	15	1,000	年額600円	
150	操山	健康気功	第2・4土曜 10:00～12:00	中川 礼子	20	1,000		
150	操南	気功・太極拳	第2・4火曜 10:00～11:30	和田 千枝	15	1,000		
150	高島	練功&ヨーガ	第2・4月曜 13:30～15:00	島村 育子	12	1,000		
150	東山	気功・太極拳	第2・4土曜 10:00～12:00	和田 千枝(2土) 沖永あや子(4土)	20	1,000	実費必要	
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(健康体操)	第2・4金曜 10:00～11:30	前田 佳代	10	1,000		
151	吉備	自彊術	第2・4金曜 13:00～15:00	多田 洋子	20	1,000	要	
151	瀬戸	さわやかクラブ	第1・2・3・4土曜 10:00～12:00	重定 清子	12	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	500		
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	15	500/回		
152	御津	みつスポーツチャンバラ	第2・4土曜 19:00～20:30	—	15	月600円	月600円	
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	20	1,000	実費必要	幼年～年配の方
153	北	スポーツ吹矢	第2・4木曜 13:00～15:00	黒藪 美代子	18	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	—	要	対象:小学4年生から
153	吉備	スポーツウエルネス吹矢	第1・3土曜 10:00～12:00	橘 修	20	1,000	要	
153	岡山中央	健康スポーツ吹矢	第2・4金曜 13:00～15:00	—	15	—	材料代1回500円	
153	御津	スポーツウエルネス吹矢	第1・2土曜 15:30～17:30	土井 悦子	10	年間3000	年間3,000円	
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	15	1,000	実費	
153	高島	健康スポーツ吹矢	第1木曜 13:00～15:00 第3金曜 15:30～17:00	—	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	—	—	消耗品代1回100円
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	—	14	—		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	—	55	—	要	
154	吉備	吉備卓球B	第1・3火曜 15:15～17:15	—	40	—	要	
154	吉備	吉備卓球C	第1・3火曜 19:00～21:00	—	18	—		
154	御南西	卓球クラブ	第1・3月曜 15:30～17:30	—	20	—	年額500円	
154	岡輝	オレンジクラブ(卓球)	第1・3木曜 13:00～15:00		12	—	年会費1200円	ラケット、靴
154	岡輝	卓球クラブ	第1・3木曜 15:00～17:00	秋友 秀夫	13	—	1,200円/年(ピン球代他)	ラケット、飲み物、靴、タオル
154	御津	初歩からの卓球教室	第2・4土曜 10:00～12:00	牧野 彰介	-	大人500 小人200		
154	操山	エンジョイ卓球	第1・3月曜 10:00～12:00	—	27	—	100円	
154	操山	操山ピンポンクラブ	第1・3月曜 13:00～15:00	—	20	—	200円	
154	操山	スマイル卓球クラブ	第1・3金曜 13:00～15:00	—	25	—		
154	操山	卓球フレンド	第2・4金曜 10:00～12:00	谷本 光	20	—	年600円	

154	東山	ピンポンクラブ	第2・4月曜 13:00～15:00	—	17	—	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	15	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 池田 淳一	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 岡崎 祐介	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	12	—	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	—	30	—	実費必要(プレー費等)	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	40	500	経費7,000円程度 参加費2,000円	
156	御津	みつバトミントンクラブ	第1・3土曜 10:00～12:00		30	-	シャトル代	
156	南	バドミントン教室	第1・3木曜 19:00～21:00	黒岩 和幸	30	500/回 小学生以下300/回		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	池田昭雄 中田 浩昌 宮川浩明	10	3ヶ月 1,000		7・8月は8時～10時
158	岡山中央	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 山本 章代	10	500	経費:ロープ固定のテープ代	準備:飲み物、タオル、上靴
158	操南	操南ディスコンクラブ	第2・4日曜 13:00～15:00	桧山 武雄	16	—		上靴
158	富山	ディスコンクラブとみやま	第1・3土曜 9:30～12:00	—	16	—		
158	東	ディスコン	第3 月曜 13:00～15:00	—	20	—		
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	13:00～15:00	川人 久美	16	600		
158	妹尾	せのお・みしまディスコン	第2・4日曜 10:00～12:00	—	15	—		
158	福田	ディスコンサークル	第1・3土曜 13:00～15:00	—	15	—		10cm程の円盤を投げるゲーム。年齢に関係なく 元気な方も体力に自信が無い方も、体を動かした い方におすすめ。皆で応援するので仲間づくりが できます。
158	興除	ディスコン	第 2 木曜 10:00～12:00	—	15	—		
158	興除	でんでんむし興除	第 2 月曜 10:00～12:00	—	20	—	100円/月	ペタンク等をしながら障害者と交流を図る
158	藤田	ふじた ディスコンクラブ	第2・4火曜 10:00～12:00	—	18	—		

158	南	芳泉学区ボッチャクラブ	第 3 日曜 14:00～16:00	代表者 船波 寿	20	—		
158	光南台	ディスコン	第 2・3 木曜 10:00～12:00	—	20	—		
159	高松	キッズ運動教室B・C	第1・3火曜 16:40～17:30	二宮 理恵	15	1,000		B:小 1～3 16:30～17:30 C:小 4～6 17:30～18:30
159	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
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 田口 紀子	10	500	月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	坪田 寛子	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	—	50	—		年会費 1,000円
160	大元	健康ウォーキング	年間計画による	—	35	—	実費必要(200/年) 交通費はその都度実費	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	—		—	200円/月	
160	東	リフレッシュ21(歴史探訪バスツ アー)	第 3 火曜 7:00～19:00	伊藤 晃	48	500		
160	操南	操南健康ウォーキング	第1金曜 9:30～12:00		30		予定表の印刷代など500円(12ヶ月)	
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	—	25	—	要雑費 500円/年	館外 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	—	33	—	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	—	20	—	交通費	ウォーキング
160	福田	福田ハイキング	第 3 金曜 9:00～16:00	—	30	—		低山登山。実施日が雨天の場合は第4金曜に順延。時間は行先によって多少異なる。
160	興除	興除ウォーカーズ「森の仲間」	第2・4火曜	—	35	—	年会費 1,000円 交通費等実費	
160	藤田	藤田ノルディック	第2・4木曜 10:00～12:00	石井 健	25	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 9:30～12:00	—	15			四季おりおりの自然の美しさにふれながらポールを使って野山を歩きます。そして食べて笑って身も心もリフレッシュしてます。
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	30	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	岡山中央	チェアエクササイズ	第2・4木曜 13:00～15:00	入船 瑞恵	15	1回500		準備:飲み物、タオル
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	15	—		
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	武田 喬 臼井 浩三	40	—	2,400円/年	10歳～
161	高島	ITF テコンドー	第1・3火曜 16:00～18:00	八塔 大輔	15	1,000		小学4年生以上
161	西大寺	健康増進	第1・3木曜 10:00～11:30	—	10	—		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 16:30～18:30	川田 桂四朗	30	—		
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	—	18	—		

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)	「平ゴム」、「ボール」 ヨガマット
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		
161	福浜	体幹トレーニング	第2・4土曜 13:00～15:00	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	15	1,000		バランスボール等を使っ ての筋カトレーニング
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