

健康



団体名(フリガナ)		活動内容
マウリ ヨガ		・ヨガ ・ストレッチヨガ ・シニアヨガ ・ママヨガ
mauri yoga		
活動日時	見学可否	
毎週日曜日・午前中	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
タイカンクラブ		体の中心を意識し呼吸を使って深部体温をあげ、体の冷えの改善、外傷的な転倒を防ぐポッコリお腹の改善にも効果有り。
体幹クラブ		
活動日時	見学可否	
月曜日 PM1:15~2:15 祝日休みあり	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
ダイエットプログラム		高齢者にも自信をもって活動していただく為の各関節まわりの筋肉量を高めるためのイスを使っての筋トレ。その前の筋肉のほぐしを入れて日常の動きを楽しむ。骨度を高める。
ダイエットプログラム		
活動日時	見学可否	
第2・4月曜日 AM10:30~12:00 祝日休みあり	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
ステップウォーク		爽快な音楽にあわせストレッチにより、柔軟性を高め、各関節の可動域を広げ、肩こり首痛の改善にむける。
ステップウォーク		
活動日時	見学可否	
土曜日 PM2:00~3:00 祝日休みあり	可	

健康



団体名(フリガナ)		活動内容
エサカバレエサークル		大人クラス バレエを基礎にストレッチや ジャズを取り入れたレッスンです。 子供クラス 音に合わせて踊る楽しさを感じバレエの 基礎をゆっくり丁寧にレッスンできます。
江坂バレエサークル		
活動日時	見学可否	
月3回 土曜日	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
活動日時	見学可否	

団体名(フリガナ)		活動内容
活動日時	見学可否	

団体名(フリガナ)		活動内容
活動日時	見学可否	