

## 58. ウォーキング・エアロビクス・ヨガ・健康体操・太極拳

施設	サークル・団体名(活動内容)	活動回数など	その他特記事項
富洲原地区市民センター	気功体操教室	月2回(第1、3月曜日 夜間)	
富洲原地区市民センター	自彊術普及会	週1回(金曜日 午後)	
富洲原地区市民センター	富洲原ヨガ教室	週1回(水曜日 夜間)	
富洲原地区市民センター	リラクソヨガ クラス	週2回(第2・祝を除く月、金曜日 午前)	
富田地区市民センター	富揚会(太極拳)	週1回(水曜日)	
八郷地区市民センター	いきいき健康体操	月1回(第4水曜 午後)	
八郷地区市民センター	心身ストレッチ健康サークル	週1回(金曜 午前)	
八郷地区市民センター	タイチーの会(太極拳)	週1回(水曜 午前)	
八郷地区市民センター	デイトムヨガ(ヨガ)	週1回(月曜 午前)	
八郷地区市民センター	楊名時太極拳(太極拳)	週1回(月曜 午前)	
下野地区市民センター	ヨガサークル(ヨガ)	週1回(木曜 午前)	
大矢知地区市民センター	健康体操クラブ(体操)	週1回(火曜 午前)	
大矢知地区市民センター	自彊術普及会(有酸素運動)	週1回(水曜 午前)	
大矢知地区市民センター	ヨガサークルサリー(ヨガ)	週1回(金曜 午前)	
保々地区市民センター	保々リズム体操教室	週1回(第1、2、3、月曜 午前)	
保々地区市民センター	ヨーガサークル	月4回(金曜 夜間)	
保々地区市民センター	ヨーガ同好会	週1回(水曜 午前)	
保々地区市民センター	リフレッシュヨーガ	週1回(金曜 午前)	
羽津地区市民センター	ハッピーヨガパート1(ヨガ体操)	週1回(月曜日 夜)	
羽津地区市民センター	ハッピーヨガパート2(ヨガ体操)	週1回(木曜日 夜)	
羽津地区市民センター	笑楽和クラブ(笑いヨガ)	月1回(第1月曜日 午前)	
海蔵地区市民センター	ヨーガ	週1回(毎週金曜 夜間)	
海蔵地区市民センター	リズム体操	月3回(第1、2、4金曜 午前)	
海蔵地区市民センター	リズム体操 PMクラス	月3回(第1、3、4金曜 午後)	
海蔵地区市民センター	健康教室	週1回(毎週木曜 午前)	
海蔵地区市民センター	骨盤エクササイズ	月3回(第1、2、3月曜 夜間)	
橋北地区市民センター	健康体操サークル「軽カル」(ストレッチ体操)	週1回(木曜 午前)	
橋北地区市民センター	太極拳	週1回(土曜 午前)	
橋北地区市民センター	たのしいヨーガ	週1回(火曜 夜)	
橋北地区市民センター	ヨーガ愛好会	週1回(月曜 午前)	
中部地区市民センター	エアロ会	週1回(月曜 午前)	
中部地区市民センター	さわやかストレッチ	週1回(木曜 午前)	
中部地区市民センター	ソレイユ会(健康体操)	週1回(月曜 午後)	
中部地区市民センター	中部太極拳サークル(太極拳)	週1回(木曜 午後)	
中部地区市民センター	ひまわり(ヨガ)	週1回(火曜 夜間)	
川島地区市民センター	エアロビクス	週1回(水曜 夜間)	
川島地区市民センター	川島ジョイフルヨーガ	週1回(木曜 午前)	
川島地区市民センター	健康体操	月3回(第1、3、4土曜 午後)	
川島地区市民センター	東洋体操	月2回(第2、4月曜 午後)	
川島地区市民センター	楊名時太極拳 川島サークル	週1回(金曜 午後)	
川島地区市民センター	リズム体操	週1回(水曜 午前)	
神前地区市民センター	ヨガストレッチ	週1回(水曜日) 夜間	19:00~21:00
桜地区市民センター	からだメンテナンスサークル	週1回(金曜 午前)	
桜地区市民センター	三重ダーマ・ヨーガ道会	週1回(火曜 夜間)	
桜地区市民センター	リズム体操(健康体操)	週1回(火曜 午前)(第2週のみ午後)	
三重地区市民センター	行輪会	不定期	
三重地区市民センター	ウォーキング三重(ウォーキング・ストレッチ体操)	月2回(第1、3水曜 夜間)	

## 58. ウォーキング・エアロビクス・ヨガ・健康体操・太極拳

施設	サークル・団体名(活動内容)	活動回数など	その他特記事項
三重地区市民センター	カトレア会(体操)	週1回(水曜 午前)	
三重地区市民センター	気功サークル(気功)	週1回(木曜 午前)	
三重地区市民センター	健康クラブ(ヨガ)	週1回(木曜 午後)	
三重地区市民センター	さわやかサークル(3B体操)	月3回(火曜 午前)	
三重地区市民センター	ハッピーヨガ(ヨガ)	週1回(火曜 夜間)	
三重地区市民センター	リフレッシュヨガ(ヨガ)	週1回(木曜 午前)	
県地区市民センター	あがた太極拳サークル	週1回(土曜日 午前)	
県地区市民センター	ヨガサークル	週1回(金曜日 夜間)	
県地区市民センター	リフレッシュ・ヨガ	週1回(金曜日 午前)	
常磐地区市民センター	健康ヨーガ(ヨガ)	週1回(月曜日 午前)	
常磐地区市民センター	しなやかヨーガ(ヨガ)	週1回(木曜日 午前)	
常磐地区市民センター	太極拳ときわサークル(太極拳)	週1回(木曜日 午前)	
常磐地区市民センター	まきばヨガの会(ヨガ)	月2回(第2、4水曜日 午前)	
常磐地区市民センター	ゆるやかヨガ(ヨガ)	週1回(土曜日 午前)	
常磐地区市民センター	リラクゼーションヨーガ(ヨガ)	週1回(火曜日 夜間)	
四郷地区市民センター	自彊術普及会(健康体操)	週1回(木曜日 午後)	
四郷地区市民センター	太極拳元気の会(太極拳)	週1回(金曜日 午前)	
四郷地区市民センター	ヨガサークル(ヨガ)	週1回(木曜日 午前)	
四郷地区市民センター	四日市歩友会(ウォーキング)	月1回(不定期 夜間)	
小山田地区市民センター	健康体操	週1回(火曜 午後)	
小山田地区市民センター	太極拳	月3回(木曜 夜間)	
水沢地区市民センター	起勢の会(太極拳)	週1回(火曜日 夜間)	
日永地区市民センター	気功を楽しむ会	月2回(第1、3月曜午前)	
日永地区市民センター	泗水日永教室(太極拳)	月2回(第1、3土曜 午前)	
日永地区市民センター	ダーマヨーガ日永サークル(ヨーガ)	週1回(金曜 夜間)	
内部地区市民センター	内部健康太極拳教室	週1回(月曜日 夜間)	
内部地区市民センター	内部ヨガサークル	週1回(金曜日 夜間)	
内部地区市民センター	ヨガ同好会	週1回(火曜日 午前)	
塩浜地区市民センター	ウエルネス・ヨガ(健康体操)	週1回(水曜 19:30-21:00)	
塩浜地区市民センター	塩浜ストレッチサークル	週1回(木曜 19:30-20:30)	
塩浜地区市民センター	太極拳ふれあいサークル	月2回(金曜 13:30-15:00)	
河原田地区市民センター	気功クラブ(気功)	月2回(第2、4土曜日 夜)	
河原田地区市民センター	ヨガサークル(ヨガ)	週1回(月曜日 夜)	
河原田地区市民センター	リズム体操(健康づくり)	月3回(木曜日 午前)	
あさけプラザ	3Bサークル 藤井(体操)	月2回(火曜 午前)	
あさけプラザ	Naomix Fitness Academy(エアロビクス&ダンスヨガ)	不定期	
あさけプラザ	ストレッチヨガ 伊藤(体操)	毎週火・土曜日 午前	
あさけプラザ	創美体操 落合(体操)	毎週火・木曜日 午前	
あさけプラザ	太極気功十八式クラブ(太極拳)	月2回(第2・4木曜 午後)	
あさけプラザ	日中武研(太極拳)	毎週土曜日 夜間	
あさけプラザ	ミュージック太極拳(太極拳)	月2回(土曜 午後)	