

健康



団体名(フリガナ)		活動内容
ハナ ヨガ		身体が硬くてもヨガが初めてでも大丈夫！ 一人ひとりに寄り添いながらレッスンを 行っていきます。 ココロもカラダもリフレッシュしていき健康的な 身体づくりをしていきましょう！！
Hana Yoga		
活動日時	見学可否	
金曜日 10:00～11:00	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
ヤムチャタイキョクケンクラブ		20歳でも早すぎない、60歳でも遅すぎない。 全ての年代の方が体力に合った運動量が 得られます。 簡化24式太極拳は初心者体験がいつでも 出来ます。 ■毎月3回・火曜日 ■簡化24式太極拳/13:15～14:45 ■伝統陳式太極拳/15:00～16:30 ■場所/会議室1、2等
飲茶太極拳倶楽部		
活動日時	見学可否	
毎月3回・火曜日	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
ウゴケルカラダヅクリキョウシツ		“スクワット”や“片足立ち”などの基本動作は スポーツだけでなく日常生活の『動きの土台』と なります。 こちらの教室では、呼吸や姿勢づくりからはじめ 一人ひとりに合わせた少人数制の指導で 『動けるカラダ』をめざします。 「姿勢が良くなった」「片足で立てた」などの 声も多数！！
動けるカラダづくり教室		
活動日時	見学可否	
毎週水曜 9:00～12:00 一部 9:00～10:15 二部 10:30～11:45	可	

団体名(フリガナ)		活動内容
ジキョウジュツ		自彊術の31の動作をやる事によって、 体を整えて、症状を改善し、予防する。
自彊術		
活動日時	見学可否	
毎月第1、3、4水曜日10:15～11:45	可	