

※活動日、時間、場所等は団体の希望(予定)であって、必ずしも表通りに活動してない場合がございます。ご了承下さい。
見学の際は活動場所へお問い合わせいただき、予約を確認してからご見学して下さる様にお願い申し上げます。

団体名称	活動内容	活動日	活動時間	活動場所	会員募集有無	会費(月)	入会金
あすなる会	健康体操	毎週木	11時～13時	綾南	有	1000円	500円
あかしあ会	体操	毎週1.2.4水	10時～12時	北の台	有	2,000円	0円
綾瀬練功同好会	体操	毎週金	14時～16時	中央	有	1,250円	0円
ピラティス	体操	毎月第2、4木	13時～14時	北の台	有	3,100円	0円
とんぼの会	体操	毎月第1～3月	14時～16時	中村	有	1,000円	500円
綾の会	健康体操	毎週金	9時～11時	南部	有	1000円	0円
イリスの会	体操(リズム フォークダンス)	毎週金	13時～15時	寺尾	有	1,000円	1,000円
整美体操あやせ	健康運動	毎週木	11時～13時	寺尾	有	2,500円	0円
はつらつ会	健康体操	毎週月	11時～13時	綾南	有	1,000円	500円
マンボの会	健康体操	毎月第1.2.4水	14時～16時	南部	有	1,000円	500円
生命の貯蓄体操	高齢者健康体操	毎週水毎週金	13時～15時 10時～12時	寺尾	有	3,000円	1,000円
綾瀬ストレッチ体操	大人向け 体操、ストレッチ	不定期		中央	有	2,000円	0円
ローズマリーストレッチ	ストレッチ体操	毎週金	14時～16時	中央	無	3,000円	0円
ラペルル	子連れピラティス(体操)	毎週水	10時～12時	中村	有	その他1000円	0円
綾瀬GYMクラブ	児童の為の体操	毎週土	13時～15時	北の台	有	4,250円	0円
ツボレッチの会	中高齢者の健康寿命を伸ばす体操ストレッチ	毎月月曜	14時～15時	寺尾	有	2,500円	0円
ピラティスで健康になろう	ピラティス	毎月2.4日曜	10時～12時	全館	有	2,100円	0円
ズンバキッズ Tamo Happy Jr.	こどもフィットネス	毎週木	16時～18時	中村	有	1回 500円から	0円
ズンバサークルTamo Happy	ダンスフィットネスの練習	毎週 中村(水) 寺尾(日)	(中村) 10時～12時 (寺) 11時～13時	寺尾 中村	有	1回 500円から	0円
SHNヘルスサークル	バランスボール	毎週月	13時～15時	寺尾	有	当日 800円	0円
綾北体操クラブ	体操	不定期		寺尾	有	4250円	0円
さわやか体操ペンギン	動ける身体づくりの基礎体操	毎月1.3金	10時～12時	吉岡	有	2ヶ月5000円	0円
パセリ	健康増進 (ストレッチ体操、筋トレ)	不定期		寺尾	有	2,000円	1000円
骨盤引き締め&整えサークル	体操	定期利用		中村	有	2000 ～ 3000円	1000円

かわせみ	健康体操	毎週水	10時～12時	中央	有	1,000 円	500円
東柏ヶ谷体操クラブ	体操	不定期		北の台	有	4,380 円	800円
サークルスマイル	体操	毎週木	10時～12時	中央	有	1,000 円	500円
AYS 14	健康体操	毎週月	10時～12時	中央	有	500 円	0円
おさーくる	フィットネスサークル	毎週金	11時～12時	中村	有	(都度)500 円	0円
筋膜リリースセルフケア	ストレッチ (ヨガマット、ボール使用)	毎週土	9時～11時	中央 中村	有	1回1000 円	0円