

活動内容	団体名	活動日			P R
親子体操	えりとも体操3	第1.3	水		幼稚園児の親子体操、親子で楽しく活動しています。1回600円 ・兄弟+300円 (随時見学可)
	レッツピクス	月2回	水	午後	「ママと一緒にレッツダンス！」ママにとっては有酸素運動！お子様にとっては身体を動かす事の楽しさを教えます。
	えりとも体操2	第1.3	水		幼稚園児の親子体操、親子で楽しく活動しています。1回600円 ・兄弟+300円 (随時見学可)
	ルンルンキッズ	第1.3	水		幼稚園児の親子体操、親子で楽しく活動しています。1回600円 ・兄弟+300円 (随時見学可)
気功	綱島気功会	月2回	第1・3 木曜	午後	少人数ですが、皆さんと楽しく活動しています。参加をお待ちしています。
健康体操	シルバー健康体操	第123	水	午前	日々健康で体力作りに励み、笑顔で過ごしたい、人との出会いを大切に仲間作りを
社交ダンス	エンジョイダンス	週1回	火	午後1	ストレッチをしてきれいな姿勢で立ち、踊れるようになります。スタンダードとラテン両方ともをゆっくり練習します。
	社交ダンスサークルZ	月2回	土	夜間	初級から中級程度。ルンバ・チャチャチャ・ワルツ・タンゴなどやさしく指導します。見学可
ジャズダンス	はじめてのジャズダンス	毎週	土曜	午前	一緒に楽しく踊りながら、しなやかな体と美しい所作を手に入れましょう♪
太極拳	港北太極拳若葉グループ	第2・4	木	午後	美と健康のため、年齢を問わず心も体もやわらかく。
フラダンス	オハナフラサークル アバブヒ	月3回	木曜	午後 ①	綱島地区センターの自主事業で結成されたフラサークルになります。年齢・経験を問わず楽しく練習しています。随時見学体験レッスンを行っておりますので、お気軽にご連絡下さい。
	カトレアの会	毎週	水	午後	初めての方も楽しくハワイの曲を聴きながらフラダンスを通して元気な体づくりを目指しましょう
ヨーガ	コスモスヨーガ	第1・3	木	午前	健康維持のための易しいヨーガです。
	ヨーガひまわり		木	夜間	腰痛改善ストレッチヨガです。体の中から美しくなりましょう。
	ティアナヨガサークル	月1, 2	月曜日	夜間	グループ活動の良さを生かしラポール、ヒーリング笑いの呼吸を大事にしながら心身をほぐし自己との対話も深めていきます
	気楽にヨガ	月3・4回	金(主 に)	午前	呼吸を大事に動きます。子連れ大丈夫です。ヨガ初心者OK!