

## いるま学びの場（体操：市内全域）

内容 種目	サークル・教室名	活動日時	活動場所	指導者名	備考	連絡先
		活動概要				
	カワイ体育教室 幼児クラス ②（年少～年長）	第1～4 土曜日 12:10～13:10	イオン入間店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	カワイ体育教室 児童クラス (小1～小6)	第1～4 土曜日 11:05～12:05	イオン入間店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	カワイ体育教室 幼児クラス ①（年中～小1）	第1～4 土曜日 10:00～11:00	イオン入間店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	赤ちゃんと一緒に産後の体 操&ストレッチ	第2・4 金曜 日 9:30～12:30	イオン入間店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801

	楽しくシェイプアップ～運動 不足解消！ダンス&ストレッチ(金曜日)	第 2・4 金曜日 10:15～11:15	イオン入間店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	楽しくシェイプアップ～運動 不足解消！ダンス&ストレッチ	第 1～4 水曜日 10:10～11:10	イオン入間店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	アルファビクス	第 1・3 木曜日 11:10～12:10	ペアーレ埼玉 (新久)	石本 鏡子		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
		ゆったりとしたアルファ波音楽に合わせて、腹式呼吸で運動を一体化して行い、専用のゴムバンドを使って筋肉をほぐします。エクササイズの最後に、心身をリラックスさせポジティブ思考に導くリラゼーションを行い、ストレス解消とともにバランスのとれた健康な心身を目指します。				
ウェブ リングス ストレッチ	<a href="#">リバティ狭丘</a>	施設に確認	リバティ狭丘		中学生 ～	リバティ狭丘 04-2963-6373
		当スクールは、トータルフィットネスクラブです。				

エアロビクス	シェイプアップエアロビクス	水曜日 13:30~ 14:45	ペアーレ埼玉 (新久)	宮越 京子		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
楽しく動いて脂肪燃焼！！初心者の方も安心です。						
エアロビクス	<a href="#">リバティ狭丘</a>	施設に確認	リバティ狭丘		中学生 ~	リバティ狭丘 04-2963-6373
当スクールは、トータルフィットネスクラブです。						
エアロビクス	ヘルシーシェイプアップひまわり	金曜日 10:00~ 12:00	健康福祉センター	塩瀬 泉	女性	青山 友子 04-2932-5867
私たちは健康福祉センターを中心に、毎週金曜日の午前中、楽しく和やかに体を動かしています。ストレス解消やダイエット、動機は何でもOKです。とにかく体も心も爽快です。さあ、一緒にいかがですか。						
エアロビクス、ヨガ	脂肪燃焼エアロビクス&パワーヨガ	木曜日 11:00~ 12:15	ペアーレ埼玉 (新久)	中山 美紀		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
エアロビクスで脂肪燃焼ストレス発散！！パワーヨガで筋活スッキリボディ！！！！						

ストレッチ	リバティ狭丘		リバティ狭丘		中学生 ～	リバティ狭丘 04-2963-6373
当スクールは、トータルフィットネスクラブです。						
ベビー 体操	<a href="#">リバティ狭丘</a>	火・金曜日 10:00 ～10:30(～1歳 2ヶ月)・10:40～ 11:20(1歳3ヶ 月～1歳8ヶ 月)・11:30～ 12:15(1歳9ヶ 月～)	リバティ狭丘		6ヶ月～ 3歳未満の 子と親	リバティ狭丘 04-2963-6373
ベビースイミングも参加可(親と子)。						
ペルビッ クストレ ッチ(骨 盤ストレ ッチ)	<a href="#">リバティ狭丘</a>	施設に確認	リバティ狭丘		中学生 ～	リバティ狭丘 04-2963-6373
当スクールは、トータルフィットネススクールです。						

ボール &タオ ル体操	リバティ狭丘	施設に確認。	リバティ狭丘		中学生 ~	リバティ狭丘 04-2963-6373
当スクールはトータルフィットネスクラブです。						
マット・ 鉄棒・跳 び箱	<a href="#">リバティ狭丘</a>	月曜 15:50~ 16:50(年少~年 長) 16:55~17:55 (小1~小3) 17:55~19:05(小 4~小6) 金曜 17:50~19:00(小 4~小6)	リバティ狭丘		年少~ 中学生	リバティ狭丘 04-2963-6373
このスクールは、スポーツクラブです。						
マットピ ラティス	<a href="#">リバティ狭丘</a>	施設に確認	リバティ狭丘		中学生 ~	リバティ狭丘 04-2963-6373
当スクールは、トータルフィットネスクラブです。						

音楽に 合わせ たリズム 運動、マッ ト体操、 幼児体操	<a href="#">リバティ狭丘</a>	月・木曜日 13:15 ～14:00	リバティ狭丘		2才8ヶ月 ～4才	リバティ狭丘 04-2963-6373
		幼児スイミングも参加可。				
健康体操	富士見公園ラジオ体操会	毎日(雨天中止) 6:00～7:00	富士見公園	長田 政子		長田 政子 04-2966-0216
		中高年の方が多く、早朝のすがすがしい空気を吸い、中国練功 18 法、ラジオ体操を中心に行っています。				
健康体操	Pilates	第 2・4 日曜日 10:00～11:00	ペアーレ埼玉 (新久)	Mika		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
		身体の要である体幹、自らの力で鍛えることにより、内臓から健康な身体を作り出すことができます。楽しく身体を作っていきます！				

健康体操	体がよろこぶ健康体操&ストレッチ	月曜日 10:00~ 11:00 火曜日 11:30~12:30	ペアーレ埼玉 (新久)	下川 宣子		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
		中高年者も無理なく楽しく、体の痛み、不快感、不安感などを改善し、ゆったりとした全身運動とストレッチが基本です。				
健康体操	骨盤体操ボディメイクエクササイズ	木曜日 14:30~ 15:45	ペアーレ埼玉 (新久)	小林 里江		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
		体(骨盤)の歪みを取り、均整のとれたボディを作ります。音楽に合わせて動き、マットではじっくり・ゆっくり・正しい位置に矯正してゆきます。どなたでも楽しく参加して体の中外から美しくなりましょう。				
健康体操	楽しく汗をかこう!!シェイプアップボディエクササイズ	月曜日 18:45~ 20:00	ペアーレ埼玉 (新久)	北野 裕子		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
		身体の筋力、柔軟力、バランス感覚などの要素を高めていきます。脂肪燃焼・ストレス解消!シェイプアップ!!を目的としたクラスです。				
水中エアロビクス	<a href="#">リバティ狭丘</a>	施設に確認	リバティ狭丘		中学生 ~	リバティ狭丘 04-2963-6373
		当スクールは、トータルフィットネスクラブです。				

青竹運動	<a href="#">リバティ狭丘</a>	施設に確認	リバティ狭丘		中学生 ～	リバティ狭丘 04-2963-6373
当スクールは、トータルフィットネスクラブです。						
	かんたんストレッチ体操	第1・3 木曜日 14:00～16:00	中央公民館			中央公民館 04-2964-2413
中高年女性と音楽を聞きながら、楽しく無理のない簡単ストレッチ体操を行っています。						
3B体操	3B体操	第1～4 月曜日 10:00～11:30	黒須公民館			黒須公民館 04-2962-7511
エアロビクス	しゃる うい えある	第2・4 土曜日 19:00～21:00	西武公民館			西武公民館 04-2932-0033
エアロビクス	フジサワーズ	第1～4 金曜日 9:30～12:00	藤沢公民館		初心者 30代～70代	藤沢公民館 04-2962-6475
エアロビクス						



エアロビクス、ストレッチ	ハートフレンズ	第1~4 金曜日 13:30~15:00	久保稲荷公民館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
週1度 音楽を聞きながら、楽しく体操、ストレッチしています。						
ジャズ体操	高倉子供ジャズ体操	水曜日 16:30~18:30	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626
ストレッチ	パドル体操クラブ	第2・3 金曜日 9:30~11:00	西武公民館		女性	西武公民館 04-2932-0033
パドルを使ったストレッチや脳トレなどを楽しくやっています。笑いにあふれた楽しいクラブです。						
ストレッチ	ストレッチ&エクササイズ	第1・3 水曜日 10:00~11:00	東藤沢公民館		女性	東藤沢公民館 04-2962-6922
ダンベル体操・ストレッチ等						
ストレッチ	ウーマンズ ボディ バランス	第1~4 水曜日 10:00~12:00	東金子公民館		女性	東金子公民館 04-2962-7711
中高年の体力増進						

ストレッチ	らくらくスリム	第1・3木曜日 10:30~11:30	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		ダンベル体操、ストレッチ等				
ストレッチ 体操	あおぞら健康体操	月曜日 10:30~ 12:00	金子公民館			金子公民館 04-2936-1171
		年齢に関係なく、楽しく体操をしています。				
ストレッチ 体操	フクコレサークル	第1~4火曜日 9:00~12:00	中央公民館			中央公民館 04-2964-2413
ストレッチ 体操	コスモス	水曜日 10:30~ 12:00	藤沢公民館		成人女 性	藤沢公民館 04-2962-6475
		音楽に合わせて無理なく筋力アップをはかるストレッチ体操です。				
ストレッチ 体操	F&R	毎週月曜日 10:30~12:00	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626
		畳の部屋にてゆっくり、呼吸を意識しながら楽しく練習しています。				

ズンバ	プレゼント	第1~4月曜日 12:00~13:30	東町公民館		老若男 女	東町公民館 04-2963-7503
ズンバ (ダンス エクサ サイズ)	ズンバホリック	第1・3金曜日 20:30~22:00	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
年代を問わず楽しめるダンスフィットネス「ズンバ」の普及、紹介を目指したサークル、初心者大歓迎。						
ズンバ キッズ (ダンス エクサ サイズ)	ZUMBA KIDS TRIBE	第1・3金曜日 19:00~20:30	藤沢公民館		就園児 ~小学生	藤沢公民館 04-2962-6475
子ども向けのダンスエクササイズ(ダンスや遊び、異文化紹介)就園児~小学生						
フィット ネス	宮寺フィットネス	金曜日 10:00~ 11:30	宮寺公民館		女性	宮寺公民館 04-2934-4466
基礎体力をつける事が目的。激しい運動ではありません。						

ヨーガ 体操	りらくす体操	月曜日 13:00~ 15:00	久保稲荷公 民館		成人	久保稲荷公民館 04-2965-8448
ヨーガを基本とした体操						
リズム 体操	中高年のストレッチ体操	第1~4水曜日 9:30~10:30	扇町屋公民 館			扇町屋公民館 04-2962-4495
日頃の運動不足を解消するため、音楽に合わせて無理のない簡単な体操とストレッチをしています。地域の方々との交流も図れ、明るい先生と和気あいあいと楽しく活動しています。						
リズム 体操	金子ストレッチレディー	火曜日 16:30~ 18:00	金子公民館		女性	金子公民館 04-2936-1171
ストレッチ、有酸素運動等による健康体操。						
リズム 体操、 腰痛・肩 こり改善 体操	ファミリー体操クラブ	金曜日 10:00~ 11:30	久保稲荷公 民館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
公民館祭準備・手伝いのみ						

リトミック	母と子のリズムあそび	第 1～3 水曜日 10:00～12:00	東藤沢公民館		1才半～ 未就学児と 親	東藤沢公民館 04-2962-6922
		母と子がふれあう運動を行う				
リトミック	コッコサークル	第 2～4 木曜日 15:00～16:30	藤沢公民館		幼児 4 才～	藤沢公民館 04-2962-6475
リトミック と音 楽遊び	母と子のリズムあそびⅡ	木曜日(月 3 回) 10:00～12:00	中央公民館		1才半～ 未就園児と その親	中央公民館 04-2964-2413
		母と子がふれあう音楽遊びや運動				
気功体 操	気功 練功東藤沢教室	第 2 火曜日 10:00～12:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		ゆっくりと動き免疫力アップ気功体操				

健康体操	東町 3B体操	木曜日 10:00～ 11:30	東町公民館			東町公民館 04-2963-7503
		ストレッチやダンスなど音楽にあわせて、楽しくリズムカルに無理なく体を動かします。				
健康体操	マイ・フィットネス	火曜日 19:30～ 21:30	東町公民館			東町公民館 04-2963-7503
		楽しく音楽に乗ってアンチエイジング！！				
健康体操	フレッシュアップ体操	第1～4 水曜日 19:30～21:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		女性を中心とした体操				
健康体操	三葉会	第2・4 金曜日 13:30～15:00	藤沢公民館		成人女性	藤沢公民館 04-2962-6475
		心身の健康を目標に体を動かす。第5金曜にはウォーキングをして、会の親睦を深める。				

健康体操	マイ・フィットネス	木曜日 10:00～ 12:30	金子公民館		NPO 法人 MY フィット ネス研究 会 30～60 代	金子公民館 04-2936-1171
		音楽にあわせてストレッチやリズム体操で、楽しく体を動かし、会員の親睦、健康増進を目的とする。産後間もない若い方からご年配の方まで骨盤底筋を意識して将来の尿もれ予防。体幹を意識して転倒防止等で健康寿命を延ばしましょう。小さなお子さま連れOK！				
健康体操	楽しむ健康体操	第 2～4 水曜日 13:00～14:30	扇町屋公民館		成人	扇町屋公民館 04-2962-4495
		中高年を対象に、足腰・反射神経を鍛える体操を行なう。				
健康体操	健康体操クラブ	第 1～4 月曜日 14:00～15:00	東金子公民館		成人	東金子公民館 04-2962-7711
		健康づくりを目的とし、身体を動かす事の楽しさを知ってもらう。健康に興味のある方であれば男女問わず。				

健康体操	座・エクササイズ	第1～3 金曜日 19:00～20:30	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626
		イスに座ったままの体操です、体が喜ぶ事をしてみませんか？ イスを使ってストレッチ				
健康体操	健康体操クラブ	第1～3 火曜日 13:00～15:00	扇町屋公民館			扇町屋公民館 04-2962-4495
		健康体操についての講義と実技				
健康体操	健康体操サークル	金曜日 19:30～ 21:00	扇町屋公民館		成人女性	扇町屋公民館 04-2962-4495
		運動不足の方、肩こり、腰痛に悩んでいる方、いっしょに身体を動かしてみませんか？				
健康体操	マイ体操	第1～4 火曜日 10:00～12:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		ストレッチ・リズム体操				
健康体操	サンフラワー健康体操	木曜日 10:00～ 11:30	中央公民館			中央公民館 04-2964-2413
		誰にでもできる、楽しい体操です。音楽に合わせて運動不足を解消しています。会員募集しています。				



健康体操	いきいきクラブ	火曜日 10:00～ 12:00	藤の台公民館		女性	藤の台公民館 04-2964-7353
		体操を通じて、地域住民との交流を深め、健康増進を図る。地域の文化祭に参加。				
健康体操	ひまわりフィットネス	金曜日 10:00～ 11:30	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626
健康体操の実習	健康体操花みずきの会	第1～3月曜日 19:30～21:00	西武公民館		女性	西武公民館 04-2932-0033
		健康体操の実習				
体操	二本木ボディーバランス	毎週火曜日 13:30～16:00	二本木公民館			二本木公民館 04-2934-2672
		お年寄りから若い人までできるエアロビクス				

体操	マイ・フィットネス	毎週水曜日 19:30～21:00(実 際の活動時間 19:45～21:00)	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626
体操	たんぽぽ	第2・4月曜日 10:00～12:00	藤の台公民館			藤の台公民館 04-2964-7353
		よく知っている曲、なつかしい曲の心地よいピアノの調べにのり、楽しく身体を動かし、ゆたかな時間をすごす。				
体操・散歩	火曜ちよこ歩こう会	火曜日 10:00～ 11:00	西武公民館			西武公民館 04-2932-0033
		高齢者中心の体操、散歩、講習会				
体操と 自彊術 療法	自彊の会	第1～4水曜日 15:00～16:30	久保稻荷公民館		公益法人 自彊術 一般成人	久保稻荷公民館 04-2965-8448

健康体操	かりん	火曜日(月3回) 10:00~11:30	西武地区体 育館	岩間 とみ枝	女性	スポーツ推進課 04-2964-1111
		ストレッチを中心に、音楽にあわせた楽しい体操です。ちょっと体を動かしたい方、是非いらして下さい。				
健康体操	TOMA-P	木曜日 10:00~ 11:30	西武地区体 育館	岩間 とみ枝		スポーツ推進課 04-2964-1111
		リズム体操とストレッチ				

## いるま学びの場( ヨーガ: 市内全域 )

内容 種目	サークル・教室名	活動日時	活動場所	指導者名	備考	連絡先
		活動概要				
	骨盤調整ヨガ	第 1・3 金曜日 11:30～12:30	イオン入間 店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	朝ヨガ	第 1・3 金曜日 10:15～11:15	イオン入間 店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	やさしいピラティスできれいなカラダ作り	第 2・4 火曜日 11:30～12:30	イオン入間 店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	朝ピラティス	第 2・4 火曜日 10:15～11:15	イオン入間 店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-290-3801

	リラックスピラティス	第 1~4 水曜日 19:30~20:30	イオン入間 店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	お仕事帰りのヨガ	第 1・3 金曜日 19:30~20:30	イオン入間 店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
エクササイズ	NY発バレトン	土曜日 11:00 ~12:00	ペアーレ埼玉(新久)	清水 かおり		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
		NY 発の新感覚エクササイズ・バレトン。フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたワークアウトです。				
ピラティス	お腹スッキリ ヨガ・ピラティス	火曜日 11:00 ~12:15	ペアーレ埼玉(新久)	YOKO		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
		きれいな姿勢を目指しながら、自然な「くびれ」が作れ、ウエストラインを引きしめられます。				

ヨーガ	ヨーガ	金曜日 19:00 ～20:00	ペアーレ埼 玉(新久)	久保田 美 奈子		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
体のしくみや季節の過ごし方などお話しします。ポーズと呼吸法が中心のヨガです。ゆったりとヨガを行いたい方におススメです。						
ヨーガ	<a href="#">リバティ狭丘</a>	金曜日 19:20 ～20:20、木曜 日 10:30～ 11:30、月曜 14:10～15:10	リバティ狭丘		中学生 ～	リバティ狭丘 04-2963-6373
当スクールは、トータルフィットネスクラブです。						
ヨーガ	リンパケアと基本のヨガ	第2・4日曜日 11:30～12:30	ペアーレ埼 玉(新久)	YOKO		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
リンパの流れを良くして疲れや毒素の溜まりにくい身体にしていきます。ヨガの立ちポーズを丁寧に行い、全身をすっきりとストレッチさせていきます。深い呼吸を大切にしていきますので、気持ちよく誰でもできます。						

ヨーガ	身体調整すっきりヨガ	第1・3・5木曜日 14:00～15:15	ペアーレ埼玉(新久)	齊藤 いつこ (フルヤアカデミー講師)		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
<p>身体の不調を改善して、ゆっくりの呼吸で内臓を活性化、ストレス解消、リラックス効果あり。健康・美を促進します。</p>						
ヨーガ	健康ストレッチ・ヨーガ	火曜日 10:00～11:20	ペアーレ埼玉(新久)	古曾志 宜子		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
<p>ヨーガの簡単なポーズでからだの各部分を反動をつけずにゆっくりした動作でストレッチング。柔軟性を高め肩こり・腰痛を予防します。腹式呼吸に合わせて、体を伸ばし気持ち良く！</p>						
ヨーガ	ヨーガセラピー	第2・4金曜日 10:30～11:45	ペアーレ埼玉(新久)	つるた みゆき		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
<p>簡単な体操、呼吸法、リラクゼーションです。自律神経も整ってきますので、健康のためにお気軽にご参加ください。</p>						

ヨーガ	ベーシックヨガ	第1~4 火曜日 10:30~11:30	入間下藤沢 シダックスカ ルチャークラ ブ			入間下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225
ヨーガ	ヨガ & 骨盤インナーメンテ ナンス	第1~3 水曜日 19:30~20:30	入間下藤沢 シダックスカ ルチャークラ ブ			入間下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225
ヨーガ	ヨガサークル スーリヤ	第2~4 水曜日 10:00~11:00 (変更になる場 合有り)	入間市産業 文化センタ ー	久保田 美 奈子	ハタヨガ 女性	久保田 美奈子 090-1405-1001
肩こり、腰痛、冷え症など日頃の不調を改善して、巡りのよい身体作りをしましょう。						



ヨーガ	リフレッシュ体操ストレッチ・ピラティス	月曜日 11:10 ~12:10	ペアーレ埼玉 玉(新久)	下川 宣子		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
日常動作をスムーズに行うための正しい動作(姿勢・体の使い方等)を学習します。						
ヨーガ	50才からのヨガ	第1~4火曜日 11:45~12:45	入間下藤沢 シダックスカルチャー クラブ			入間下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225
ストレッチ、 ヨガ	プラム	毎週金曜日 10:00~11:30	藤沢公民館		一般成人	藤沢公民館 04-2962-6475
ハタヨガ	楽ヨガ	第2・4日曜日 11:45~12:45	高倉公民館		女性	高倉公民館 04-2964-4626
ヨガを通して健康な体と心作り、仲間作り。						

ヨーガ	東町ヨガサークル	第1～第3金曜日 ①18:00～19:30 ②19:30～21:00	東町公民館		女性	東町公民館 04-2963-7503
ヨガで自らをリフレッシュ、年齢の幅が広く楽しいです。						
ヨーガ	やさしいヨーガ	第2～4金曜日 19:30～21:00	西武公民館			西武公民館 04-2932-0033
立位、座位、寝ころぶの体位の中で筋肉の伸長と弛緩を行うことで心身の健康をはかる。						
ヨーガ	黒須ヨーガクラブ	第1～3木曜日 14:00～16:00	黒須公民館			黒須公民館 04-2962-7511
月3回の公民館での活動のみ 初心者大歓迎						
ヨーガ	東金子レディースヨーガ	水曜日 13:30～15:30	東金子公民館		ヨーガ愛好者	東金子公民館 04-2962-7711
ヨーガ						

ヨーガ	入間ヨーガ	第1~4 金曜日 20:00~21:30	黒須公民館			黒須公民館 04-2962-7511
ヨーガ	ばあばのヨーガ教室	午前中 予約 可能な平日 10:00~12:00	中央公民館		特にな し	中央公民館 04-2964-2413
ばあばもじいじも若いママさんも一緒に体験してみませんか。初心者大歓迎。						
ヨーガ	ヨガ同好会	第1・3・4 金曜 日 15:00~ 17:00	宮寺公民館			宮寺公民館 04-2934-4466
ヨーガ						
ヨーガ	ヨーガ同好会	第1~3 土曜日 9:30~12:00	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
健康増進、心身安定をはかる						

ヨーガ	ロータス	第 1~4 木曜日 13:00~14:00	高倉公民館		成人女性	高倉公民館 04-2964-4626
ヨー ガ、ピ ラティ ス	ミラクル	第 1~4 水曜日 9:00~11:00	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
女性のみ 初心者大歓迎						
ヨガ	Wel よが	毎週火曜日 20:00~21:30	中央公民館		女性	中央公民館 04-2964-2413
ヨガ	ヨガ入門ひまわり	第 2・4 土曜日 9:30~12:00	東町公民館		リラックス ヨガ	東町公民館 04-2963-7503
ヨガ指導講師による、呼吸法やリラックスヨガを体調や個人の状況に応じて行い、他人と比べない。男女問わず体験へどうぞ。						

ヨガ	入間ヨガサークル	水曜日 10:30 ～12:30	扇町屋公民館		一般成人	扇町屋公民館 04-2962-4495
入間市の方とヨガを行う。初心者大歓迎。中高年の方中心						
ヨガ	Calmfun yoga	第2・4土曜日 10:00～12:00	高倉公民館		ハタヨガ・ マタニティ ヨガ・陰ヨ ガ 女性	高倉公民館 04-2964-4626
ヨガを通して、カラダを健康に、ココロを元気にしていきましょう！初心者の方、お子様連れの方など、どなたでもご参加頂けます。						
ヨガ (子供 連れ) 体操を 楽しむ	Beautiful Mammy	木曜日 10:00 ～11:30	東金子公民館		女性	東金子公民館 04-2962-7711
ヨガス トレッ チ	アイリス	火曜日 10:00 ～11:30	扇町屋公民館			扇町屋公民館 04-2962-4495
ヨガ体操						

夜ヨガ	RR	第1~4金曜日 19:00~20:15	扇町屋公民館		扇町屋公民館 04-2962-4495
女性中心、初心者大歓迎、リラックスとリセット(RR)で無理なくゆっくり体調改善					

## いるま学びの場( 気功:市内全域 )

内容 種目	サークル・教室名	活動日時	活動場所	指導者名	備考	連絡先
		活動概要				
ヨーガ	シニアのためのヨガ	第 1~4 水曜日 12:00~13:00	入間下藤沢 シダックスカ ルチャークラ ブ			入間下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225
気功	内気功養生教室	第 1・3 水曜日 10:00~12:00	入間駅前プ ラザ 10号 棟集会場	堀切 典子	(財)日本 スポーツ クラブ協 会、東日 本気功協 会	堀切 典子 04-2922-7944
		姿勢・呼吸・意識(心)を整えることを基本に生命エネルギーである「気」を高める功法・呼吸法を行っています。心身の不調の改善・病気の予防に役立てています。				

気功	さわやか気功サークル	毎週水曜日 13:00～16:00	中央公民館		どなた でも	中央公民館 04-2964-2413
中年女性が中心、初心者大歓迎						
気功	入間市気功クラブ	土曜日 14:00 ～16:00	扇町屋公民 館		制限無 し	扇町屋公民館 04-2962-4495
健康の維持向上を図り、親睦を深める。年1回、合宿を兼ねて気場の良い場所で一泊研修会を行います						
気功	気功同好会	土曜日 14:00 ～15:30	金子公民館			金子公民館 04-2936-1171
自分の健康は自分で守る。自ら鍛え上げていくということで講師を呼び練習を実施しています。						
気功、 太極 拳	中国気功・太極拳サークル	第1・3水曜日 10:00～12:00	西武公民館			西武公民館 04-2932-0033
中国人の陳先生の指導のもと練功。年1回、中国気功大会参加。ゆるやかな動きで「気」を全身で感じ、リフレッシュ。						



## いるま学びの場( 太極拳:市内全域 )

内容 種目	サークル・教室名	活動日時	活動場所	指導者名	備考	連絡先
		活動概要				
	基礎からのやさしい太極拳	第1~4 火曜日	イオン入間店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
	お仕事帰りの太極拳	第1・3 火曜日 19:50~20:50	イオン入間店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
気功、 太極拳	気功・太極拳	金曜日 I (入門クラス) 9:40 ~11:00 II 11:20~12:40 III 13:30~ 15:00	ペアーレ埼玉(新久)	石本 鏡子		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
健康は毎日の積み重ね！気功や太極拳を日常生活に活かして下さい。						

気功、 陳式 太極 拳健 康法 他	ヒマラヤ杉 太極拳の会	木・日曜日 8:30～9:30	彩の森入間 公園	窪寺 康夫		窪寺 康夫 042-974-0534
外功内功をベースに、緩急自在の陳式太極拳を何気なく日常に生かせるよう、取り組んでいます。						
太極 拳	武派太極拳 B(新架 48 式)	第 2・4 火曜日 14:00～15:20	ペアーレ埼 玉(新久)	石本 鏡子		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
太極拳五大流派の一つ、武派太極拳の新架式に取り組みます。伸び伸びとした動きを楽しんで下さい。(新架 48 式)太極剣の基礎も取り入れます。						
太極 拳	<a href="#">リバティ狭丘</a>	施設に確認	リバティ狭 丘		中学生 ～	リバティ狭丘 04-2963-6373
当スクールは、トータルフィットネスクラブです。						
太極 拳	健やか太極拳	第 1～4 水曜 日 10:00～ 11:30	入間下藤沢 シダックスカ ルチャーク ラブ			入間下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225

太極拳	太極拳	木曜日 9:30~10:50	ペアーレ埼玉(新久)	石本 鏡子		ペアーレ埼玉 04-2965-8881
		24 式太極拳・48 式太極拳及び気功などに取りくみます。健康の維持増進に大変効果があり、生活習慣病・慢性病の予防としての効果もあります。				
太極拳	楊名時八段錦 太極拳・生き生き太極拳	毎週火曜日 13:30~15:00 19:30~21:00	西武図書館	津島 和子	楊名時太極拳 男女問わず	佐藤 由里 080-5338-4119
		健康太極拳です。				
太極拳	武派太極拳A(伝統架108 式)	第 1・3 火曜日 14:00~15:20	ペアーレ埼玉(新久)	石本 鏡子	武派	ペアーレ埼玉 04-2965-8881
		太極拳の伝統五派の一つ、武派太極拳の内功法・基本功・伝統架 108 式などに取り組みます。				
太極拳	若葉・ひまわり	水曜日(月 4 回)9:15~10:15 10:30~12:00	入間市武道館	小林 寿美子		小林 寿美子 090-5425-1998
		若葉(初心者 OK)ひまわり(経験者)				

太極拳	そよ風・清流	月曜(3回) 10:30~12:00 13:30~15:00	入間市武道館	小林 寿美子		小林 寿美子 090-5425-1998
		そよ風(太極拳経験者)清流(初心者 OK)				
太極拳	新緑・心身会	木曜日(月4回) 9:15~ 10:15 10:30~ 12:00	入間市武道館	小林 寿美子		小林 寿美子 090-5425-1998
		新緑(初心者 OK)心身会(剣もしてます)				
気功、太極拳	気功太極拳サークル	木曜日 13:00 ~15:30	中央公民館		太極養生道協会 老若男女 問わず	中央公民館 04-2964-2413
		太極拳				

太極拳	太極拳 あしなみ	金曜日(祝日、第5週を除く) 10:00~11:30	中央公民館 3階9号室		年齢、性別問わず	中央公民館 04-2964-2413
		太極拳の基礎と中国健康医療体操(練功18法)を中心に健康維持を目的に。年齢、性別を問わず、初心者でも楽しく学べます。				
太極拳	太極拳サークル若葉	月曜日(月3回) 13:30~15:00	金子公民館		楊名時八段錦太極拳	金子公民館 04-2936-1171
		健康作りを目指す中高年女性を中心。初心者、男性、大歓迎。				
太極拳	太極拳 宮寺	火曜日 13:45~15:15	宮寺公民館		成人	宮寺公民館 04-2934-4466
		見学自由。年齢、性別は問いません。				
太極拳	扇町屋太極拳サークル	第1~4木曜日 12:00~13:30	扇町屋公民館		24式太極拳、32式太極剣	扇町屋公民館 04-2962-4495
		老若男女問わず。初心者大歓迎。みんなで太極拳を楽しむ。				

太極拳	麦の会	第1・2・3 10:00 ～12:00	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
		中高年の女性中心・老若男女大歓迎、初心者大歓迎				
太極拳	黒須太極拳サークル	火曜日 13:30 ～15:30	黒須公民館			黒須公民館 04-2962-7511
		簡化太極拳と練功と呼ばれる中国体操の組み合わせを基礎から楽しく学んでいます。(初心者向け)				
太極拳	武派太極拳クラブ健身会	第1～4 土曜 日 17:40～ 19:50	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626
		気功、武派太極拳 32 勢を基本に学び、一般によく知られた簡化 24 式、48 式等の練習を行っています。それぞれの体力にあわせ無理せず楽しみながら行っています。				
太極拳	さつき太極拳クラブ	火曜日 13:00 ～17:00	中央公民館		男女	中央公民館 04-2964-2413
		初心者太極拳				

太極拳	とよおか太極拳サークル	金曜日 13:00 ～15:00	中央公民館		簡化 24 式太極拳	中央公民館 04-2964-2413
太極拳、ストレッチ	パンダ太極拳	木曜日 13:30 ～16:00	二本木公民館		武術太極拳 健康思考 の方、基 本を学び たい方	二本木公民館 04-2934-2672
準備運動、ストレッチ、練功十八法、太極拳、整理運動						
太極拳、気功	陳式太極拳愛好会	金曜日 14:00 ～15:30	二本木公民館		陳式 成人	二本木公民館 04-2934-2672
生きがいのある充実した生活が送れるよう、太極拳、気功を通じて健康を養うものです。初心者大歓迎！！						
太極拳、剣	わくわく	毎週水曜日 17:30～21:30	中央公民館		簡化 24 式太極拳	中央公民館 04-2964-2413

		初心者大歓迎			
太極拳・ストレッチ	リラックス太極拳	月曜日 19:30 ～21:30	二本木公民館	武術太極拳 健康思考の方、基本を学びたい方	二本木公民館 04-2934-2672
準備運動、基本動作、太極拳、ストレッチ、整理運動					
練功、太極拳	太極拳東藤沢	第1・3月曜日 12:30～15:00 第2・4月曜日 12:30～15:30	東藤沢公民館		東藤沢公民館 04-2962-6922
体のツボを刺激する運動					
練功・太極拳	中国健康体操	第2～4土曜日 10:00～ 12:00（月3回）	東藤沢公民館	楊式 （特に無し）健康な方	東藤沢公民館 04-2962-6922
動きの好きな方歓迎					



気功、 太極 拳	彩の森太極拳クラブ	水曜日 10:00 ～11:00	彩の森入間 公園・扇町 屋公民館 (冬季)	窪寺 康夫	24 式簡 化太極拳	スポーツ推進課 04-2964-1111
		初級～中級を対象に、気功半分、太極拳半分 60 分のコースです。いつでも入会可。				
太極 拳	元気会	金曜日(祝日、 第 5 週を除く) 14:00～15:45	扇町屋公民 館	岩重 千鶴 子	入間市太 極拳連盟 動ける方 なら年 令、性別 を問いま せん	スポーツ推進課 04-2964-1111
		男女・年齢を問わず太極拳の基礎の指導と中国健康体操(練功 18 法)を中心に、いつまでも 元気に健康を維持することを目的としています。				
太極 拳	好の会	火曜日(祝日、 第 5 週を除く) 10:00～11:30	扇町屋公民 館	岩重 千鶴 子		スポーツ推進課 04-2964-1111
		太極拳の基礎と中国健康医療体操(練功 18 法)を中心に健康と元気作りを目的としています。 年齢・性別を問わず楽しく長く続けられることをメインに。				

## いるま学びの場（ 自彊術：市内全域 ）

内容 種目	サークル・教室名	活動日時	活動場所	指導者名	備考	連絡先
		活動概要				
自彊 術	日本最初の健康体操! 自 彊術	第1～4 金曜 日 13:00～ 14:30 第2・4 金曜日 13:00 ～14:30				入間市下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225
自彊 術	自彊術 ひまわり	第1～4 木曜 日 10:00～ 12:00	農業改善セ ンター	築地 光子		宗像 則子 04-2936-2960
		31 動作で全身を動かし体の調子を整えていきます。呼吸法により自律神経のバランスも整えま す。年齢に関係なくリハビリが必要な方もできます。治療法からできており、療法も勉強できま す。				

自 疆 術	自疆術 さくら	第1~4月曜 日 10:00~ 12:00	東藤沢公民 館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		自分自身で心身の調和を保持し万病克服する体操(医者にかからない為)				
自 疆 術	自疆術レモンの会	木曜日 13:30 ~15:00	藤の台公民 館			藤の台公民館 04-2964-7353
		藤の台まつり参加				
自 疆 術	太陽	第1~4火曜 日 19:30~ 21:00	東藤沢公民 館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		健康を維持していくための体操				
自 疆 術	自疆術太陽	水曜日 19:30 ~21:00	久保稲荷公 民館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
		公民館祭に参加				

自 彊 術	自彊術ひまわり会	金曜日 10:00 ～11:30	久保稲荷公 民館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
		公民館祭に参加				
万病 克服 の体 育療 法	自彊術ひまわり	月3～4回 水 曜日 10:00～ 11:30	藤の台公民 館		公益社用 法人自彊 術普及会 女性	藤の台公民館 04-2964-7353

## いるま学びの場( 野球:市内全域 )

内容 種目	サークル・教室名	活動日時	活動場所	指導者名	備考	連絡先
		活動概要				
少年野球	二区朝日スターズ	土曜日 12:00～ 17:00 日・祝・祭日 8:30～17:00	扇小学校	長谷部 義之	小学生	スポーツ推進課 04-2964-1111
		野球を通じて社会性の向上を児童の目標としています。自治会活動の一環として防災訓練、清掃活動、地区運動会祭礼にも参加しています。				
少年野球	宮寺ロビンス	土・日曜日・祝日 9:00～17:00	宮寺小学校、狭山小学校	荻野 幹夫	小学生(宮寺小・狭山小)	スポーツ推進課 04-2964-1111
		少年野球の練習及び各大会への参加				
少年野球	金子少年イーグルス	土曜日 8:00～ 17:00 日曜・祝日 8:00～13:00	寺竹地区運動場、金子小学校	晝間 巖	児童	スポーツ推進課 04-2964-1111
		練習試合歓迎、随時部員募集				

少年野球	角栄スターズ	日曜日・祝日 13:00～17:00 藤沢 小学校 8:00～ 12:00 藤沢東小学 校	藤沢小学校、藤 沢東小学校、藤 沢グランド	田中 勇、他 13 名	藤沢東小 児童	スポーツ推進課 04-2964-1111
[主な活動]藤沢地区春季・秋季大会に出場。入間市春季・夏季大会に出場。西武沿線大会に出場。上記大会に備えての練習及び子供達の心身の育成と人の和を指導。H18年度より低学年(1～4年生)は藤沢東小学校で練習しています。						
少年野球	<a href="#">豊岡タイガース</a>	土曜日 13:00～ 17:00 日曜日 10:00～17:00	豊岡小学校他	石田 勲	入間市少年 野球連盟 小学生	スポーツ推進課 04-2964-1111
小学生の少年野球クラブ。入間市大会、豊岡地区大会、西武沿線大会に参加。部員(会員)常時入部可						
少年野球	グリーン・インパルス	土・日曜日 8:00～ 12:00	藤沢小学校、藤 沢地区体育館 グランド	橋本 功	藤沢地区少 年野球連盟 藤沢小児童	スポーツ推進課 04-2964-1111
昭和 51 年(1976 年)創立。藤沢地区連盟春・秋大会 市連盟春・夏大会参加。藤小児童が対象で、現在子供 26 人 コーチ役員 14 人						

少年野球	高倉七区ジャガース	土曜日 12:00～ 17:00 日曜日・祝 日 8:00～12:00 ま たは 12:00～17:00	高倉小学校	池川 博、他 18 名	児童	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 44 年創立。入間市少年野球連盟(春季)・(夏季)大会参加。豊岡少年野球連盟 (春季)・(秋季)大会参加。西武沿線大会参加。				
少年野球	スリードラゴンズ	土曜日 8:30～ 12:00 日曜日・祝 日 9:00～15:00(冬 期)9:00～15:00(夏 期)	藤沢北小学校	薄葉 博	小学生	スポーツ推進課 04-2964-1111
		入間市大会、藤沢地区春季大会・秋季大会参加。創立平成 7 年。練習試合歓迎、随時 部員募集。				

## いるま学びの場( ソフトボール:市内全域 )

内容 種目	サークル・教室名	活動日時	活動場所	指導者名	備考	連絡先
		活動概要				
ソフトボ ール	藤の実会ソフトボール部	日曜日 8:00～ 10:00 水曜日 10:00～12:00	藤沢地区体育 館グラウンド		スローピッチ 藤の実会会 員	スポーツ推進課 04-2964-1111
		平成 2 年創部(藤の実会)				
ソフトボ ール	ロッキーズ	日曜日 6:30～8:30	藤沢北小学校	町田 光章	制限なし	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 45 年創立。藤沢地区体育協会、藤和会ソフトボール大会参加。				
ソフトボ ール	下藤沢ヨイショーズ	日曜日 2 時間(時 間帯は不定)	藤沢地区体育 館グラウンド中 心		成人	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 61 年創立。入間市ソフトボール協会、藤沢地区体育協会に加入。会員 15 名。				



ソフトボール	入間ホッピーズ	日曜日 2時間(時間帯は不定)	藤沢南小学校、藤沢地区体育館グラウンド	無	地域住民・成人	スポーツ推進課 04-2964-1111
		入間市ソフトボール協会に加入し、春・夏・秋の大会に出場。又、地域のユューユー会に加入し、親睦を計っている。入間市壮年ソフトボール大会参加。練習試合歓迎。				
ソフトボール	東町ゴールドベアーズ	日曜日 9:00～12:00	豊岡小学校		50才～	スポーツ推進課 04-2964-1111
		入間市ソフトボール協会、大会参加。入間市壮年ソフトボール大会参加。練習試合歓迎。				
ソフトボール	藤沢地区壮年ソフトボール愛好会藤沢オールド	日曜日 8:00～16:00	藤沢地区体育館グラウンド	金子 真平	藤沢地区 在住者	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 62 年創立。藤沢地区壮年(50 才以上)ソフトボール愛好会、市壮年ソフトボール大会参加及び各地区との親善試合、対外試合。練習試合歓迎。				
ソフトボール	西武体育協会ソフトボール部イーグルス	日曜日 10:00～12:00	西武市民運動場		西武地区 在住者	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 55 年創立、西武体育協会に参加。				

ソフトボール	新久ソフト愛好会 A チーム	日曜日 7:00～ 12:00	東金子地区スポーツ広場、新久小学校	大野 由起夫	新久地区 在住者	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 45 年創部以来、東金子ソフトボール早朝リーグ戦に参加現在に至る 親睦として (新久、上小谷田、下小谷田)3 地区による、お祭り試合の継続				
ソフトボール	下小谷田ソフト同好会	日曜日 7:30～ 12:30	東金子地区スポーツ広場	無	小谷田地区 在住者	スポーツ推進課 04-2964-1111
		昭和 44 年創立 東金子体協ソフト市大会毎回参加。				