

いるま学びの場(体操・ヨガ・気功・太極拳・少林寺拳法・自彊術・野球・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				
	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	カワイ体育 教室専任講 師		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	カワイ体育 教室専任講 師		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	カワイ体育 教室専任講 師		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水曜日 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
	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(4回) 第1・3水曜日 10:00～11:10 (2回)	イオン入間 店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801
ZUMBA(ズンバ)	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。						
ウェーブリングストレッチ	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。						

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	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。						
エアロビクス、コアトレーニング、ストレッチ	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	井口 恵理子 04-2963-8132
健康運動指導士、塩瀬泉先生のご指導で、エアロビクスを中心に、コアトレーニング、ストレッチをしています。いつまでも心身ともに健康で楽しい毎日がすごせる身体作りが目標です。						
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
かんたんなコンビネーションで脂肪燃焼！！初心者の方も大歓迎です。ぜひ！一緒にシェイプアップしましょう！						

エクササイズ	LowLow エクササイズ	第1~4 火曜日 12:30~13:30	入間下藤沢シダックスカルチャークラブ	光森 裕子		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	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	リバティ狭丘	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)	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	リバティ狭丘	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	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。				
音楽に合 わせたリ ズム運 動、マット 体操、幼 児体操	リバティ狭丘	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	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	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しょう！				

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
		全身運動とストレッチ！				
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	バランスコーディネーション	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
		体をベストバランスに整えます。				
健康体操 & シェイプアップ	フレンズ・シェイプアップ	月曜日(月3回) 10:30～ 11:50	西武地区体育館	本野 とも子	成人	本野 とも子 04-2932-3558

健康体操 (トリム、ストレッチ、筋力アップ、ベルト&ボール体操)	バランスフィットネス	月曜日 10:30 ~12:00	ダイシンスタ ジオ(春日 町)	上松 朝子	女性	上松 朝子 090-2225-8847
ベルトを使ってストレッチや筋力アップ、ボールで腹筋バランスを。最新のヒット曲に合わせてストレッチや簡単なステップダンス。骨盤体操などオールランドのバランスフィットネスです。						
水中エア ロビクス	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。						
	夜のピラティス	第 2・4 水曜日 19:30~20:30	イオン			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 20:00~21:00	イオン入間 店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801

	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
	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
	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
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。				

エクササイズ	パワーヨガ	第 1・3 日曜日 10:00～11:15	入間下藤沢 シダックスカ ルチャーク ラブ	YUKO		入間下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225
ジャズダンス	ジャズダンス 上級クラス	第 1～4 金曜日 19:55～ 21:15	入間下藤沢 シダックスカ ルチャーク ラブ	ASUKA		入間下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225
ピラティス	ヒーリングヨガ	第 1～4 木曜日 13:30～ 14:45	入間下藤沢 シダックスカ ルチャーク ラブ	YUKO		入間下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225

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	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(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	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
		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。				
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すすめです。				

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
		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！				
ヨーガ	リンパケアと基本のヨーガ	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。ヨー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	リバティ狭丘	金曜日 19:15 ～20:15、木曜日 10:30～ 11:30、月曜日 14:30～15:30	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	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	栗原 宣子		入間下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225
ヨーガ	アートセラピーヨガ	第1・3 月曜日 または 第2・4 月曜日 19:00～20:45	健康福祉センター	篠原 里恵		川合 輝美 04-2962-0103
		筋力、体幹を強くし、転倒しない体作りをします。				
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。				

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・病気の予防に役立っています。				
	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
	基礎からのやさしい太極拳	第 1～4 火曜 日 14:30～ 15:30	イオン入間 店 2F			イオンカルチャークラブ入間店 04-2960-3801

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	リバティ狭丘	金 10:30~ 11:30	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	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	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	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	新緑・心身会	木曜日(月4回) 9:15~10:15	入間市武道館	小林 寿美子		小林 寿美子 090-5425-1998
		10:30~12:00				
新緑(初心者 OK)心身会(剣もしてます)						
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	そよ風・清流	月曜(3回) 10:30~12:00	入間市武道館	小林 寿美子		小林 寿美子 090-5425-1998
		13:30~15:00				
そよ風(太極拳経験者)清流(初心者 OK)						

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。				
自彊術	自彊術 治療体操とマッサージ	第1・3日曜日 12:00～13:30	入間下藤沢 シダックスカルチャー クラブ	木下 寛子	成人	入間下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225
		小1～小6クラス 他				
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。				

自彊術	日本最初の健康体操! 自彊術	第1~4金曜日 13:00~ 14:30		木下 寛子		入間市下藤沢シダックスカルチャークラブ 04-2960-0225
3B体操	あおぞらキッズ	第1~5月曜日 16:30~ 18:00	金子公民館		年中か ら小学6 年生	金子公民館 04-2936-1171
3B体操	3Bフレッシュ	水曜日 10:00 ~12:00	宮寺公民館			宮寺公民館 04-2934-4466
		3Bとは、ボール、ベル、ベルターの頭文字をとった3つの手具のことです。3Bフレッシュは成人女性のための体操です。リズム体操、ストレッチ、ヨガ、ダンス、手具体操を音楽に合わせて運動します。				

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	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	しゃる うい えあろ	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	フィットネス EASY	木曜日 10:00~12:00	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626
エアロビクスダンス、チューブエクササイズ						

エアロビクス(有酸素運動)	ロータス	火曜日 14:00 ～15:00	金子公民館		2011 年3月1 日	金子公民館 04-2936-1171
概ね 60 才以上の女性サークルです。						
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	マーガレット	第1・2・4 水曜日 10:00～ 12:00	高倉公民館		成人女性	高倉公民館 04-2964-4626
音楽に合わせて楽しく踊るサークルです						
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	らくらくスリム	第1・3木曜日	東藤沢公民館			東藤沢公民館
		10:30～11:30				04-2962-6922
ダンベル体操、ストレッチ等						
ストレッチ	ストレッチ体操	第1・3水曜日	東藤沢公民館		女性	東藤沢公民館
		10:00～11:00				04-2962-6922
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	東金子公民館		女性	東金子公民館
		10:00～12:00				04-2962-7711
中高年の体力増進						
ストレッチ	パドル体操クラブ	第2・3金曜日	西武公民館		女性	西武公民館
		9:30～11:00				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 体操	F&R	第1・3月曜日	高倉公民館			高倉公民館
		10:30～12:00				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。						

ストレッチ 体操	ストレッチクラブ昂	第 2~4 土曜 日 19:30~ 21:30 (月 2 回)	久保稲荷公 民館			久保稲荷公民館 04-2965-8448
		3B(ボール・ベル・ベルダー)を使った健康体操。ストレッチ、ダンス。				
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	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。				
ズンバ	Pleasant!!	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。				
フィットネス体操	マイフィットネス	水曜日 19:30 ~21:00	高倉公民館		女性	高倉公民館 04-2964-4626
		女性を対象とした体操教室				

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	コッコサークル	第1・3・4火曜日 14:00～ 16:00	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	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	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	健康体操の会	第 1～3 火曜日 9:30～ 11:30	東町公民館		成人女性	東町公民館 04-2963-7503
		姿勢を正しく整え心身の疲労を解消し運動機能を高める整理体操				

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	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	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	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	さわやか3B体操	金曜日 10:30 ～12:00	藤の台公民館			藤の台公民館 04-2964-7353
		3つの手具(ボール・ベル・ベルダー)を使用し、健康の維持・向上をはかる。藤の台まつり参加。体験入会・見学いつでも大歓迎				
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	リフレッシュ体操	第1～4火曜日 10:00～ 11:30	高倉公民館			高倉公民館 04-2964-4626

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	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	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	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	医療生協ストレッチ	第1~3月曜日 13:30~ 16:00 第1木曜日 13:00~ 17:00	東町公民館		一般成人	東町公民館 04-2963-7503
中高年女性を中心。初心者大歓迎。						
健康体操	楽しむ健康体操	第1~4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 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	ふれあい体操	金曜日 10:00 ～12:00	東金子公民館			東金子公民館 04-2962-7711
		さわやかストレッチ				
体操	二本木ボディーバランス	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	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	久保稲荷公 民館		公益法人 自彊術 一般成人	久保稲荷公民館 04-2965-8448
ストレッチ	YOGAFIT サークル	第1~4火曜 日 10:00~ 11:30	扇町屋公民 館		2000 年6月	扇町屋公民館 04-2962-4495
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 11:30~13:00	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。						

ピラティス	Maa`s ピラティス	不定期 月2 回午前中 10:00~11:15	中央公民館			中央公民館 04-2964-2413
優しいピラティスとストレッチを行います。						
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	ヨガサークル コチカ	金曜日(原則月 3回) 9:30~ 11:00	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
ヨガを通して心身の健康を育み、お互いの親睦を図る。30代~40代の女性中心。初心者歓迎。						
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	ロータス	第1・3月曜日 10:30～12:00	東金子公民館		女性	東金子公民館 04-2962-7711
		ヨガ指導歴11年 主にスポーツクラブや企業内サークル等を中心に指導されているインストラクターの先生を講師に招き、深くゆったりとした呼吸に合わせ、体制・前・後・ねじり・バランス・上下逆転・・・と全方向に使い心身を穏やかに整えます。				
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	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	フィジカル	火曜日 12:30 ～14:30	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
		心身の健康を育むことを目的とする				

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	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	やさしいヨーガ	第2~4金曜 日 10:00~ 12:00	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	東町ヨガサークル	第1～第3金曜日 19:30～21:00	東町公民館		女性	東町公民館 04-2963-7503
<p>ヨガで自らをリフレッシュ、年齢の幅が広く楽しいです。</p>						
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
<p>女性のみ 初心者大歓迎</p>						
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
<p>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。</p>						

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	ドリームフューチャー	第 1～4 金曜日 13:30～ 15:00	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		初心者から年輩者まで				
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
夜ヨガ	RR	第 1～4 木曜日 19:00～ 20:30	扇町屋公民館		月ヨガ	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				

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	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	さわやか気功サークル	月2回（主に）第2・4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、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。						

初心者向けの気功体操	いきいき練功サークル	第2・4木曜日 10:00～12:00	藤沢公民館		女性・男性	藤沢公民館 04-2962-6475
中高年女性を中心とした気功を楽しむ会。特に初心者向け						
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	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 どなたでも	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	好の会	第 1~4 火曜日 10:00~12:00	扇町屋公民館			扇町屋公民館 04-2962-4495
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。						
太極拳	太極拳サークル若葉	月曜日(月 4 回) 13:30~15:30	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が中心。初心者、男性、大歓迎。						
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	太極拳サークルまどか	火曜日(月 4 回) 19:30~21:00	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、昼間働く女性が中心。初心者、男性大歓迎。						
太極拳	元気会	金曜日(祝日、第 5 週を除く) 14:00~16:00	扇町屋公民館		入間市太極拳連盟 動ける方なら年齢、性別を問いません	扇町屋公民館 04-2962-4495
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	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	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	太極拳 宮寺	火曜日 13:30 ～15:30	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	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、 ストレッチ	のびのび太極拳	月曜日 9:30～ 12:30	藤沢公民館			藤沢公民館 04-2962-6475
		中高年の方でも気軽に参加できます。身体をほぐしながら、体調を整えていきます。				
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	東藤沢公民館			東藤沢公民館 04-2962-6922
		第2・4月曜日 12:30～15:30		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				

自彊術	自彊術 さくら	第1~4月曜日 9:30~ 12:30	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)						
自彊術	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						
自彊術	自彊術レモンの会	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						

自彊術	自彊術太陽	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				
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
少年野球	黒須オールスターズ	土曜日 13:00 ～16:30 日曜 日 9:00～ 12:00	黒須公民 館、黒須小 学校裏第二 グラウンド			黒須公民館 04-2962-7511
		野球を通しての心身育成、各大会参加				

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				
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。				

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	小野 誠次	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	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、おまつり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	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ウンド	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 10 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) 9:00～16:00 (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。						
少年野球	豊岡タイガース	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						
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	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、地域のユウユウ会に加入し、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	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	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	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	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	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	豊岡三区ソフトクラブ	日曜日 6:00~ 8:00	運動公園、豊岡小、入間向陽高	後藤 和史	主に豊岡三区在住者	スポーツ推進課 04-2964-1111
	昭和 45 年創立 地域の親睦をはかる為に豊朝会を作り毎週日曜日にリーグ戦を行っている					

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。						