

ジャンル		団体名	活動内容	活動施設						主な活動曜日	主な活動時間帯	対象 子ども
				山内	若草台	美しが丘西	奈良	青葉台 コミハ	荏田西 コミハ			
健康・スポーツ	運1	あざみ野ストレッチ	ストレッチ	●						水	午前	
健康・スポーツ	運2	あざみ野ルンルン	ストレッチ	●						水	午前	
健康・スポーツ	運3	いるか	ストレッチ体操	●						水	午前	
健康・スポーツ	運4	Enjoy母子のHappyクラブ	子育てを元気に楽しくするための心と身体づくりの会	●	●					不定期	午前 午後①	☆
健康・スポーツ	運5	からだバー	ストレッチ・運動(エアロビクスダンス)	●						月、土	午前	
健康・スポーツ	運6	からだほぐしの会	健康体操	●						火	午前	
健康・スポーツ	運7	気功で元気	気功	●						木	午前	
健康・スポーツ	運8	きれいママ健康ヨガ	ヨガ	●						火	午前	
健康・スポーツ	運9	くじゃくクラブ	太極拳、扇、剣	●						土	午前	
健康・スポーツ	運10	骨ばんシェイプヨガ	ヨガ セルフ整体	●						木	午後①	
健康・スポーツ	運11	サマンサの会	気功(健やか呼吸法)	●		●				木、金	午後①	
健康・スポーツ	運12	卓球セカンド	卓球	●						金	午後①	
健康・スポーツ	運13	トリム会	健康体操	●		●				月	午前	
健康・スポーツ	運14	ハッピー体操	シニア健康体操	●					●	月	午後①	
健康・スポーツ	運15	PPKのつどい	健康体操	●						水	午前	
健康・スポーツ	運16	まんまヨガ	ヨガ(子連れOK)	●						月	午前	☆
健康・スポーツ	運17	まんまヨガ	ヨガ(子連れOK)						●	木、金	午前	☆
健康・スポーツ	運18	緑太極拳同好会	太極拳剣32式の習得	●			●			水	午後①	
健康・スポーツ	運19	楽々体操クラブ	体操	●						火	午前	
健康・スポーツ	運20	楽々バンドヨガ	ゴムバンドを使って行う簡単ヨガ	●						火	午後①	
健康・スポーツ	運21	ラフヨガ	ヨガ	●						木	午後①	
健康・スポーツ	運22	青葉若草太極拳教室	太極拳の練習		●					土	午前	
健康・スポーツ	運23	足もみ講座	足もみの実践		●					土、日	午前午後 ①午後②	
健康・スポーツ	運24	イエロー	卓球		●		●			月	午後①	

ジャンル		団体名	活動内容	活動施設					主な活動曜日	主な活動時間帯	対象	
				山内	若草台	美しが丘西	奈良	青葉台 コミハ			荏田西 コミハ	子ども
健康・スポーツ	運25	ウイステリア	バドミントン		●	●	●			日	午前	
健康・スポーツ	運26	気功	心と体をほぐしながらやさしい呼吸をしています		●					土	夜間	
健康・スポーツ	運27	KsBC	バドミントン		●	●	●			火、木	午前、 午後①	
健康・スポーツ	運28	ダイヤクラブ	卓球		●					火	午後①	
健康・スポーツ	運29	ハチハチ 八八麻生	バドミントン		●	●				土	午前	
健康・スポーツ	運30	藤が丘クラブ	ソフトバレーボール		●				水、金、 日	午前		
健康・スポーツ	運31	フラワー若草台	卓球		●					火	午後①	
健康・スポーツ	運32	楊名時気功太極拳やすらぎ	太極拳		●					水	午後①	
健康・スポーツ	運33	らくらくヨガ工房	楽なヨガ健康体操		●					日	午後②	☆
健康・スポーツ	運34	アフターセブンストレッチ	ストレッチ体操			●				金	夜間	
健康・スポーツ	運35	イエローバレット	バドミントン		●	●	●			日	午前	
健康・スポーツ	運36	イブニングヨガ	ヨガ			●				月	夜間	
健康・スポーツ	運37	美しが丘健康体操	真向法体操(股関節・骨盤周りの筋肉を柔軟にする)			●				水	午前	
健康・スポーツ	運38	えこりんず	ソフトバレーボール			●				水	午前	
健康・スポーツ	運39	NIKサークル	ショートテニス			●				水、土	午前	
健康・スポーツ	運40	サザンカ	卓球			●				月、火	午前 午後①	
健康・スポーツ	運41	ソフトストレッチ	ストレッチ			●				金	午後②	
健康・スポーツ	運42	タイ式ヨガ	タイ式ヨガ			●				土	午後②	
健康・スポーツ	運43	ゆかヨガサークル	ヨガ			●				月	午前	
健康・スポーツ	運44	アフタヌーンヨーガ	ヨーガ				●			火	午後①	
健康・スポーツ	運45	アロマリラックスyoga	ヨガ				●			月、木	午前	
健康・スポーツ	運46	一期一会	ショートテニス				●			月	午後①	
健康・スポーツ	運47	こどもの国太極拳クラブ	太極拳				●			木	午前	
健康・スポーツ	運48	奈良5丁目ソフトバレー	ソフトバレーボール				●		金、土、 日	午前、 夜間		

ジャンル		団体名	活動内容	活動施設						主な活動曜日	主な活動時間帯	対象
				山内	若草台	美しが丘西	奈良	青葉台 コミハ	荏田西 コミハ			子ども
健康・スポーツ	運49	はじめてのヨーガ	ヨーガ				●			木	午前	
健康・スポーツ	運50	練功100の会	練功をして健康増進体操				●			日	午前	
健康・スポーツ	運51	あおき会	気功・太極拳					●		日	午前	
健康・スポーツ	運52	青葉健康太極拳	太極拳					●		日	午前	
健康・スポーツ	運53	いきいきバレエ体操	ストレッチ&バレエレッスン					●		月	午前	
健康・スポーツ	運54	ネイチャーヨーガ	リラックスして日々の疲れをとるヨーガ					●		火、水、 金	午前	
健康・スポーツ	運55	まあ太極拳	練功18式、入門太極拳					●		木、金	夜間	
健康・スポーツ	運56	レインボー青葉台	太極拳・健身気功					●		水	午後① 午後②	
健康・スポーツ	運57	市が尾合気道クラブ	合気道稽古						●	不定期	夜間	
健康・スポーツ	運58	運動塾	健康体操						●	水	午前	
健康・スポーツ	運59	こども♡ヨーガ	ヨーガ						●	水	午後②	☆
健康・スポーツ	運60	新日本婦人の会	ヨーガ						●	火	午前	
健康・スポーツ	運61	スーリヤ	ヨーガ						●	水	午前	
健康・スポーツ	運62	チームフィットネス	フィットネスとエアロビクス						●	平日	午後②	
健康・スポーツ	運63	MY 健康体操	ストレッチ、リズム体操、整体etc						●	火	午後①	
ダンス	運64	あひるクラブ	やさしい社交ダンス練習会	●						金	午後①	
ダンス	運65	アロハグレイス	うたごえフラダンス	●						火、木	午前	
ダンス	運66	EGGS	ヒップポップダンス	●						金	夜間	☆
ダンス	運67	ADクラブ	社交ダンス	●						水	午後①	
ダンス	運68	サークルあい	社交ダンス	●						土	午後①	
ダンス	運69	サークル・フレンドミクサー	フォークダンス	●						木	午後①	
ダンス	運70	D・クレードル	社交ダンス	●				●		火	午後①	
ダンス	運71	ドリームファンタジア	スクエアダンス	●					●	火	午後① 午後②	☆
ダンス	運72	ナプア	フラダンス	●						火	夜間	

ジャンル		団体名	活動内容	活動施設						主な活動曜日	主な活動時間帯	対象 子ども
				山内	若草台	美しが丘西	奈良	青葉台 コミハ	荏田西 コミハ			
ダンス	運73	日本舞踊 松汐翁会	日本の踊り	●	●					月、金	午前 午後②	☆
ダンス	運74	ブロークロッカ	スウェーデンのフォークダンス	●						日	午後①	
ダンス	運75	メリーメイト美しが丘	フォークダンス	●						土	午前	
ダンス	運76	ゆりかご	社交ダンス	●					●	火	午前	
ダンス	運77	ゆる〜りママダンスサークル	子連れでダンス	●						平日	午後①	☆
ダンス	運78	青葉扇会	舞踏の稽古		●					木	午後②	
ダンス	運79	アロハチカ	フラダンス		●					月	午前	
ダンス	運80	新日本婦人の会 青葉支部	フラダンス		●			●		金	午前	
ダンス	運81	チカコフラダンス	フラダンス		●					月	午前	
ダンス	運82	ティアレ若草台	フラダンス		●					火	午後②	
ダンス	運83	モアナリアルアフラサークル	フラダンス			●				土	午前	
ダンス	運84	こどもの国バレエ(クラシックバレエ同好会)	クラシックバレエ				●			木	午後② 夜間	☆
ダンス	運85	里乃会	日本舞踊				●			金	午後②	☆
ダンス	運86	SWARM	HipHopダンス				●			水	午後② 夜間	☆
ダンス	運87	わいわいバレエサークル	クラシックバレエ				●			木	午後② 夜間	☆
ダンス	運88	あおば子どもミュージカル	ミュージカルのレッスン					●	●	火	夜間	☆
ダンス	運89	ウイスタリアヒルズ	社交ダンス					●		土	午後②	
ダンス	運90	オデット	クラシックバレエ					●		木	午後② 夜間	☆
ダンス	運91	グリーンカーネーション	フラダンス					●		水	午後②	☆
ダンス	運92	ケンダン	社交ダンス					●		火	夜間	
ダンス	運93	コプチェ	ブルガリアダンス					●		月	午後①	
ダンス	運94	花のワルツ	バレエストレッチ・フラダンス					●		木	午前	
ダンス	運95	青葉区小中高生ミュージカル	小～高校生のミュージカル						●	日	午後① 午後②	☆
ダンス	運96	おどりBON	盆踊りの練習						●	不定期	午後① 午後②	
ダンス	運97	さくらダンスサークル	社交ダンス練習						●	水	夜間	