

社会教育関係団体 活動内容PR用紙

ふりがな	ゆうゆうくらぶ
団体名	ユウユウクラブ
活動内容 (事業の内容・会の特色等)	
<p>明るくインストラクターの指導を受け、水中で音楽に合わせて動き続けることで、様々な動きを楽しみながら、全身の筋肉をきたえています。運動初心者から高齢者まで、誰でも無理なくできる、水中運動(アクアエクサ)。皆元気に、はしゃいでいます。</p>	
活動の紹介・お知らせ等	
活動場所	栗山公園健康運動センター(プール)
活動日時	毎週水曜日 9:00~11:00
会員数	13名
会費	(月)3,000円 / 入会金、1,000円
ホームページ	

社会教育関係団体 活動内容PR用紙

ふりがな	こがねいくらぶ				
団体名	特定非営利活動法人 黄金井倶楽部				
活動内容（事業の内容・会の特色等）					
<p>「だれでも」「いつでも」「世代をこえて」気軽にスポーツや文化活動を楽しみながら、心身ともに健康になり、地域の人たちとのふれあいの輪が広がることをめざしている、小金井市唯一の地域スポーツクラブです。</p> <p>総合体育館等の施設を利用して12種目、18教室のスポーツ教室を原則各週1回開催しているほか、スポーツ体験教室、わなげ大会などのイベントも実施しています。</p>					
活動の紹介・お知らせ等					
活動場所	小金井市総合体育館、上水公園運動施設グラウンド ほか				
活動日時	各教室とも原則週1回。詳細は下記参照				
会員数	約370人				
会費	月額2,200～4,400円（教室参加費として）				
ホームページ	<a href="http://koganei-club.com/index.html">http://koganei-club.com/index.html</a>				
教室名・イベント等	日程	時間	場所	参加費	
百花太極拳	水曜日	12:10～13:25	一中クラブハウス	月額 2,200円	
ストレッチたっぷり エアロビクス教室	水曜日	9:15～10:45	栗山公園健康運動センター グリーンフィットネスルーム	月額 4,400円	
小学生陸上教室	火曜日 (4～9月まで)	16:15～17:30	市営グラウンド (上水公園)	9,300円/9回	
パドルテニス教室	第2・4月曜日	19:00～21:00	市立第二中学校	月額 880円	
リフレッシュくらぶ ～ゆる運動で健康力UP～	月曜日 (第1月曜を除く)	9:30～11:00	小金井市総合体育館	1階会議室	月額 2,750円
ポッチャ&ちよいトレ	金曜日	9:30～10:45		剣道場	月額 2,200円
やさしい体幹エクササイズ ～お子さん連れOK	金曜日	10:00～10:50		柔道場	月額 3,300円
基礎体力作り親子体操	金曜日	11:00～11:50		柔道場	月額 3,300円
ピラティス+（プラス）	水曜日	12:00～13:30		柔道場	月額 3,300円
フ はじめてのフラ	火曜日	12:05～12:55		柔道場	月額 2,200円
ベーシック・フラ	火曜日	13:00～13:50		柔道場	月額 2,200円
ラ パーカ・フラハラウ	火曜日	14:00～14:50		柔道場	月額 2,200円
ヨ 気づきのヨーガ	水曜日	10:10～11:40		柔道場	月額 3,300円
リラックス・ヨーガ	水曜日	13:45～14:45		柔道場	月額 2,200円
セラピー・ヨーガ	木曜日	9:10～10:10		小体育室	月額 2,200円
ガ コンディショニング・ヨーガ	木曜日	10:25～11:45		小体育室	月額 3,300円
卓 火曜クラス	火曜日	12:00～14:30		小体育室	月額 3,300円
球 日曜クラス	日曜日	16:00～18:30			市立第二中学校

社会教育関係団体 活動内容PR用紙

ふりがな	けんじうたいてう
団体名	パワーアップ健康体操クラブ
活動内容 (事業の内容・会の特色等)	
<p>70代～80代のための健康体操クラブです!!          シニアこそ生活の一部は運動を取り入れ、          ストレッチで柔軟性を筋トレで代謝を上げ、ウォーキングや          軽運動で血行を良くし、認知症を予防しよう!</p>	
活動の紹介・お知らせ等	
活動場所	総合体育館、栗山健康運動センター、マンスール
活動日時	年44回、毎回金曜日13時～15時
会員数	15名前後
会費	月3,500円
ホームページ	なし