男女共同参画センター　自主グループ　　令和8年4月現在

No.	グループ名	活動内容	活動日	活動時間	会　場
1	プラーナ・ヨガ	ヨガ	第1・3月曜日	18:30～20:30	軽運動室
2	ヨガ・ナマステ	ヨガ	毎週金曜日	13:00～15:00	軽運動室
3	ヨガサークル	ヨガ	毎週水曜日	18:30～20:30	軽運動室
4	ヨガ　ミキティ	ヨガ	月3回月曜日	9:30～11:30	軽運動室
5	チャクラ	ヨガ	第1・2・4木曜日	10:00～12:00	第1講習室
6	グリーン　ヨガ	ヨガ	第2・4金曜日	10:00～12:00	第1講習室
7	MOONヨガ	ヨガ	第1・3月曜日	10:00～12:00	第1講習室
8	ヨギーニ	ヨガ	月3回木曜日	18:30～20:30	第1講習室
9	ビューティヨガ	ヨガ	第2・4・5水曜日	10:00～11:30	第1講習室
10	shanti lulu（シャンティ　ルル）	リンパデトックスヨガ	毎週火曜日	19:30～21:30	軽運動室
11	KOTUBANサークル	骨盤エクササイズ	毎週木曜日	9:30～11:30	軽運動室
12	美骨サークル	骨盤エクササイズ	月3回木曜日	13:00～15:00	軽運動室
13	チーム骨BAN	骨盤エクササイズ	第1・3月曜日	19:15～20:30	第2・4講習室
14	ダンス・セルティー	ジャズダンス	第1・2・3水曜日	13:00～15:00	軽運動室
15	イリマレイアロハロゼラニ	フラダンス	毎週土曜日	15:00～17:00	軽運動室
16	楽謡会	宝生流謡曲	第3土曜日	13:00～17:00	第1講習室
17	ヘルシー・エクササイズ	エクササイズ	毎週月曜日	15:00～16:00	軽運動室
18	かかし句会	俳句	第2月曜日	13:30～16:30	第5講習室
19	筆の会	書道	第2・4水曜日	13:30～17:00	第5講習室
20	お茶女会	茶道	第2・4木曜日	13:00～17:00	第3講習室
21	茶々	茶道	第1・3水曜日	13:00～17:00	第3講習室
22	雅の会	着付	第2・4水曜日	18:00～22:00	第4講習室
23	装道着装教室	着付	第1・3金曜日	19:00～21:00	第4講習室
24	ティアレ	ハワイアンキルト	第1・3水曜日	13:00～16:00	第5講習室
25	あすなろ	手話	第3木曜日	19:00～21:00	第5講習室
26	ピュアキッチン	料理	第3月曜日	9:30～12:30	料理教室

男女共同参画センター　自主グループ　　令和8年4月現在

No.	グループ名	活動内容	活動日	活動時間	会　場
27	花庵２	料理	第3水曜日	9:30～13:00	料理教室
28	ひまわりクッキングクラブ	料理	第2水曜日	9:30～13:00	料理教室
29	ベリーズ工房	料理	第2土曜日	10:00～13:00	料理教室
30	エミーズクックククラブ	料理	第2金曜日	19:00～21:00	料理教室
31	パパクッキングクラブ	男性料理	第2木曜日	18:30～21:30	料理教室
32	キッチン　トライ	男性料理	第3金曜日	18:00～22:00	料理教室