

筋力向上トレーニング自主グループ一覧

令和8年7月22日現在

水元地区

|    | グループ名称             | 会 場 名             | 所在地        | 曜日  | 活動時間        | モンチャレポイント<br>付与対象の有無<br>ポイント数:20P |
|----|--------------------|-------------------|------------|-----|-------------|-----------------------------------|
| 1  | 水元中央アイリスクラブ(水元楽友会) | 水元地区センター          | 水元3-13-22  | 月・水 | 9:30～11:00  |                                   |
| 2  | いいづか栄友会            | いいづか集い交流館         | 南水元1-20-8  | 水   | 9:45～11:30  |                                   |
| 3  | 明生会                | 都営南水元一丁目第2アパート集会室 | 南水元1-17-8  | 月   | 10:00～11:30 |                                   |
| 4  | アイリスいづか            | いいづか集い交流館         | 南水元1-20-8  | 金   | 10:00～11:30 |                                   |
| 5  | アイトレ幸田             | 幸田集い交流館           | 西水元3-11-1  | 火   | 10:00～11:30 |                                   |
| 6  | アイリス水元             | 水元学び交流館           | 南水元2-13-1  | 木   | 14:00～15:30 |                                   |
| 7  | ひまわりの会             | 水元学び交流館           | 南水元2-13-1  | 月   | 14:00～15:30 | ○                                 |
| 8  | アイリスナンシー           | 南水元集い交流館          | 南水元4-13-24 | 月   | 10:00～11:30 | ○                                 |
| 9  | 水元筋トレクラブ           | 水元集い交流館           | 東水元1-7-3   | 木   | 14:00～15:30 |                                   |
| 10 | 南水元3丁目永楽会          | 小合団地集会所           | 南水元3-3-11  | 金   | 13:30～15:00 |                                   |

金町・新宿地区

|    | グループ名称   | 会 場 名                | 所在地        | 曜日   | 活動時間        | モンチャレポイント<br>付与対象の有無<br>ポイント数:20P |
|----|----------|----------------------|------------|------|-------------|-----------------------------------|
| 1  | さつき八千代会  | 新宿6丁目アパート集会所         | 新宿6-7      | 土    | 13:00～15:00 |                                   |
| 2  | にいじゅくクラブ | 新宿憩い交流館              | 新宿1-5-6    | 水・金  | 10:00～11:30 | ○                                 |
| 3  | 金町第一団地   | 金町第一団地3号棟集会所         | 東金町2-24-3  | 火・金  | 10:00～11:30 |                                   |
| 4  | アイリス東金町  | 東金町憩い交流館             | 東金町5-22-18 | 月・金  | 13:30～15:00 | ○                                 |
| 5  | 筋トレコミセン  | 新宿防災コミュニティセンター 集い交流館 | 新宿5-20-18  | 金    | 10:00～11:30 |                                   |
| 6  | アイリス末広   | 新宿地区センター             | 新宿4-1-10   | 水・金  | 10:00～11:30 |                                   |
| 7  | アイリスかわせみ | 東金町地区センター            | 東金町5-33-6  | 火    | 14:00～15:30 | ○                                 |
| 8  | アイリス新宿の和 | 新宿地区センター             | 新宿4-1-10   | 月    | 9:45～11:15  |                                   |
| 9  | アイリス金町   | 金町つつみ集い交流館           | 金町3-51-11  | 水    | 10:30～12:00 |                                   |
| 10 | IRIS寿体操会 | 金町地区センター             | 東金町1-22-1  | 1・3月 | 13:00～15:00 |                                   |