

## 筋力向上トレーニング自主グループ一覧

令和8年2月3日現在

### 南綾瀬・お花茶屋・堀切地区

	グループ名称	会 場 名	所在地	曜日	活動時間	モンチャレボポイント付与対象の有無 ポイント数:20P
1	堀切地区筋力トレーニング	堀切憩い交流館	堀切1-23-6	月/木	10:00~11:30	
2	アイトレコすげ	小菅憩い交流館	小菅3-6-1	水・金	10:00~11:30	
3	筋トレクラブ堀切	南綾瀬地区センター別館または新館	堀切7-8-22	火・木	10:00~11:30	○
4	東堀切むつみ会	東堀切団地集会所	東堀切2-28-6	(火)・金	13:30~15:00	○
5	アイリス西亀有	西亀有集い交流館	西亀有2-11-2	金	10:00~11:30	
6	アイリスお花茶屋中央	お花茶屋地区センター	お花茶屋2-1-12	金	10:00~11:30 (第4は13:30~)	
7	アイリス堀切	堀切地区センター	堀切3-8-5	水	10:00~11:30	
8	アイリス南綾瀬	南綾瀬第2集い交流館	堀切5-38-4	金	10:00~11:30	
9	南綾瀬筋トレサークル	南綾瀬地区センター新館1階	堀切7-8-22	木	13:45~15:15	
10	麦わら帽子	お花茶屋地区センター	お花茶屋2-1-12	水	10:00~11:30	
11	にんじんクラブ	ウエルピアかつしか1階	堀切3-34-1	月	10:00~11:30	
12	かたつむりの会	お花茶屋地区センター	お花茶屋2-1-12	2・4月	10:00~11:30	

### 立石・四つ木地区

	グループ名称	会 場 名	所在地	曜日	活動時間	モンチャレボポイント付与対象の有無 ポイント数:20P
1	筋トレグループ東立石	東立石地区センター	東立石2-15-7	火・木	10:00~11:30	○
2	アイリス東四つ木	東四つ木地区センター	東四つ木1-20-4	月・木	10:00~11:30	
3	アイリスタカラ	宝町集い交流館	宝町2-38-19	(月)・金	10:00~11:30	
4	アイリス渋江	渋江集い交流館	東四つ木4-44-2-102	月・水	10:00~11:30	○
5	アイトレフレンド	ウィメンズパル	立石5-27-1	火・木	9:45~11:15	○
6	アイリスドリーム	四つ木地区センター	宝町1-1-22	木	10:00~11:30	
7	アイリス木根川	木根川集い交流館	東四つ木1-8-4	月・木	10:00~11:30	○
8	アイリス仲よし	立石地区センター(勤労福祉会館)	立石3-12-1	火	10:00~11:30	○
9	平成筋トレ	立石地区センター(勤労福祉会館)	立石3-12-1	金	10:00~11:30	