

## 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

### 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付与対象の有無 ポイント数:20P
1	水元中央アイスクラブル(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付与対象の有無 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	火	10:00~11:30	
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	