

# 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

## 奥戸・新小岩地区

	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	たつみアイリス トレーニングクラブ	たつみ憩い交流館	西新小岩2-1-4	水・金	13:30～15:00	
2	アイリスしらさぎ	奥戸しらさぎ集い交流館	奥戸3-17-4-102	水・金	10:00～11:30	
3	アイリス新小岩	新小岩地区センター	新小岩2-17-1	火・金	13:30～15:00	
4	アイトレ水曜会	新小岩北地区センター	東新小岩6-21-1	月・水	10:00～11:30	○
5	アイリス奥戸	奥戸地区センター	奥戸3-9-17	水	10:00～11:30	
6	常盤会いきいき運動クラブ	たつみ集い交流館	西新小岩2-1-4	2・3・4木	10:00～11:30	
7	アイリス上平井	上平井集い交流館	西新小岩3-36-4	火	10:00～11:30	
8	アイリス火曜会	新小岩地区センター	新小岩2-17-1	火	10:00～11:30	
9	アイリスたんぽぽ	西奥戸憩い交流館	奥戸1-12-1	火・金	火 10:00～11:30 金 13:30～15:00	
10	アイリスなでしこ	上平井集い交流館	西新小岩3-36-4	2・4木 1・3金	10:00～11:30	
11	四つ葉会	新小岩第4自治会館	新小岩2-14-3	火(2部制) どちらか	1部 9:00～10:15 2部 10:30～12:00	○
12	アイリス奥トレ	東奥戸集い交流館	奥戸4-20-11	木	10:00～11:30	
13	笑顔で筋トレ	東奥戸集い交流館	奥戸4-20-11	火・金	10:00～11:30	○
14	新小岩 万年青会	新小岩南集い交流館	新小岩1-17-6	2火	13:50～15:30	
15	木曜会	新小岩北地区センター	東新小岩6-21-1	木(第5なし)	10:00～11:30	
16	新小岩第一自治会	新小岩第一自治会 会館2階	新小岩4-31-7	木(2部制) どちらか	1部9:00～10:15 2部10:30～11:45	○