

筋力向上トレーニング自主グループ一覧

令和7年4月23日現在

奥戸・新小岩地区

	グループ名称	会場名	所在地	曜日	開始時間	
					午前	午後
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		1:30
2	筋トレ西奥戸	西奥戸憩い交流館	奥戸1-12-1	水		1:30
3	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	
4	アイリス新小岩	新小岩地区センター	新小岩2-17-1	火・金		1:30
5	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	
6	アイリス奥戸	奥戸地区センター	奥戸3-9-17	水	10:00	
7	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	木(第2,3,4)	10:00	
8	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	
9	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	
10	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	金 1:30
11	アイリスなでしこ	上平井集い交流館	西新小岩3-36-4	木(第2,4) 金(第1,3)	10:00	
12	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	9:00~ 10:15 10:30~ 11:45	
13	アイリス奥トレ	東奥戸集い交流館	奥戸4-20-11	木	10:00	
14	笑顔で筋トレ	東奥戸集い交流館	奥戸4-20-11	火・金	10:00	
15	新小岩 ^{オモトカイ} 万年青会	新小岩南集い交流館	新小岩1-17-6	火(第2)		1:50
16	木曜会	新小岩北地区センター	東新小岩6-21-1	木	10:00	