

筋力向上トレーニング自主グループ一覧

令和7年10月16日現在

柴又・高砂地区

	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	アイトレ細田	細田集い交流館	細田4-23-5	月・金 隔月	10:00～11:30	
2	アイリス新柴又	柴又学び交流館	柴又5-33-8	水	14:00～15:30	
3	アイリス高砂北	高砂北集い交流館	高砂5-6-7	火	14:00～15:30	
4	さくらみち筋トレ	さくらみち集い交流館	鎌倉3-20-4	火	10:00～11:30	○

亀有・青戸地区

	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	AOCアイリストレーニング	青戸中央憩い交流館	青戸6-16-12	月・木	13:30～15:00	
2	アイリススポーツクラブ	青戸地区センター	青戸5-20-6	火・木	10:00～11:20	
3	アイリス桜	砂原憩い交流館	西亀有3-12-1	月/金	10:00～11:30	
4	アイリス西青戸	西青戸集い交流館	青戸7-15-2	火・木	10:00～11:30	
5	レジデンスなでしこ会	東京Eレジデンス内スタジオ	亀有3-49-1	水	9:45～11:15	
6	アイリス亀有	亀有集い交流館	亀有1-24-3	月・金	9:50～11:30	
7	長月アイリス	青戸地区センター	青戸5-20-6	水・金	10:00～11:30	
8	アイリス白鳥	白鳥集い交流館	白鳥4-16-5	月・木	10:00～11:30	
9	アイリス亀有北	亀有北集い交流館	亀有5-14-18	2・4火木	9:30～11:00	
10	白鳥東町会	白鳥集い交流館	白鳥4-16-5	1・3火	10:00～11:30	
11	桜寿会	青戸第一公団集会所	青戸3-14-14	1木	14:00～15:30	