

# 筋力向上トレーニング自主グループ一覧

令和6年12月15日現在

## 水元地区

|    | グループ名称             | 会場名               | 所在地        | 曜日  | 開始時間  |      |
|----|--------------------|-------------------|------------|-----|-------|------|
|    |                    |                   |            |     | 午前    | 午後   |
| 1  | 水元中央アイリスクラブ(水元楽友会) | 水元地区センター          | 水元3-13-22  | 月・水 | 9:30  |      |
| 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  |      |
| 3  | 明生会                | 都営南水元一丁目第2アパート集会所 | 南水元1-17-8  | 月   | 10:00 |      |
| 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 |      |
| 5  | アイトレ幸田             | 幸田集い交流館           | 西水元3-11-1  | 火   | 10:00 |      |
| 6  | アイリス水元             | 水元学び交流館           | 南水元2-13-1  | 木   |       | 2:00 |
| 7  | ひまわりの会             | 水元学び交流館           | 南水元2-13-1  | 月   |       | 2:00 |
| 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 |      |
| 9  | 水元筋トレクラブ           | 水元集い交流館           | 東水元1-7-3   | 木   |       | 2:00 |
| 10 | 南水元3丁目永楽会          | 小合団地集会所           | 南水元3-3-11  | 金   |       | 1:30 |

## 金町・新宿地区

|    | グループ名称   | 会場名                 | 所在地        | 曜日      | 開始時間  |      |
|----|----------|---------------------|------------|---------|-------|------|
|    |          |                     |            |         | 午前    | 午後   |
| 1  | 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 |      |
| 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 |      |
| 3  | 金町第一団地   | 金町第一団地集会所           | 東金町2-23-1  | 火・金     | 10:00 |      |
| 4  | アイリス東金町  | 東金町憩い交流館            | 東金町5-22-18 | 月・金     |       | 1:30 |
| 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 |      |
| 6  | アイリス末広   | 新宿地区センター            | 新宿4-1-10   | 水・金     | 10:00 |      |
| 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       |       | 2:00 |
| 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  |      |
| 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 |      |
| 10 | IRIS寿体操会 | 金町地区センター            | 東金町1-22-1  | 月(第1,3) |       | 1:00 |