

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

柴又・高砂地区

	グループ名称	会 場 名	所在地	曜日	開始時間	
					午前	午後
1	アイトレ細田	細田集い交流館	細田4-23-5	月・金 隔月	10:00	
2	アイリス新柴又	柴又学び交流館	柴又5-33-8	水		2:00
3	アイリス高砂北	高砂北集い交流館	高砂5-6-7	火 第5なし		2:00
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	

亀有・青戸地区

	グループ名称	会 場 名	所在地	曜日	開始時間	
					午前	午後
1	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		1:30
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	
3	アイリス桜	砂原憩い交流館	西亀有3-12-1	月/金 どちらか	10:00	
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	
5	レジデンスなでしこ会	東京レジデンス内スタジオ	亀有3-49-1	水	9:45	
6	アイリス亀有	亀有集い交流館	亀有1-24-3	月・金	9:50	
7	長月スポーツクラブ	青戸地区センター	青戸5-20-6	水・金	10:00	
8	アイリス白鳥	白鳥集い交流館	白鳥4-16-5	月・木	10:00	
9	アイリス亀有北	亀有北集い交流館	亀有5-14-18	火(第2,4) 木	9:30	
10	白鳥東町会	白鳥集い交流館	白鳥4-16-5	火(第1,3)	10:00	
11	桜寿会	青戸第一公団集会所	青戸3-14-14	木(第1)		2:00