

| | | サークル名 | 活 動 日 |
|-----------------------------|-----|-------------------------|------------|
| 健 康 ・ 運 動 ・ 体 操 | 体 操 | カルチャーリズム体操同好会 | 木曜日 午前 |
| | | エンジョイスマイル | 月曜日 午前 |
| | | 肩こり改善肩甲骨体操 | 火曜日 午後 |
| | | 体幹トレーニング新札幌 | 水曜日 午前 |
| | | 整体美容健康サークル | 金曜日 午後 |
| | | 仲間と一緒に楽しく 健康づくり3B体操 | 木曜日 午前 |
| | | 自分でできるかんたん整体体操 | 第2木曜日 夜間 |
| | | 体軸ヨガ&ピラティス | 金曜日 午前 |
| | | ウォーキングサークル | 金曜日 午前 |
| | | ステップ21 | 火曜日 午前 |
| | ヨガ | 厚別ヨガ・気功サークル | 土曜日 午後 |
| | | 楽しいヨガ | 月曜日 夜間 |
| | | ビューティーヨガサークル | 水曜日 夜間 |
| | | ヨガサークルひまわり | 金曜日 午前 |
| | 太極拳 | 太極拳札幌交流協会 | 第1月曜日 午後 |
| | 足もみ | 足うら健康法 | 第1.3金曜日 午後 |
| | 空手 | NPO法人全日本清心会 新札幌空手倶楽部 | 月曜日 夜間 |
| | | 新極真会 平山道場 | 水曜日 夜間 |