

◇ 健康体操

No.	愛好会名	活動内容	活動場所 又は問合先	活動日時	会費等	備考
1	リフレッシュクラブ	健康づくり体操	増田 公民館	毎週木曜日 9:30~12:00	月2,000円	
2	モユリズム	リズム体操、ダンス	増田 公民館	毎週金曜日 18:00~21:00	月3,000~4,000円	
3	増田3Bの会	3B体操	増田 公民館	毎週火曜日 10:30~12:00	月2,500円	
4	3B体操元気なとり	3B体操	増田 公民館	第2・3・4水曜日 18:30~19:45	月2,500円	
5	みやぎ青葉真向法会	真向法体操	増田 公民館	第2・4土曜日 9:00~12:00	月1,000円	
6	名取ダンベルクラブ	ダンベル体操	増田 公民館	第1・3火曜日 13:30~15:30	月500円	
7	バランスボール B、B	バランスボール	増田 公民館	第2・4月曜日 13:00~14:30	月2,000円	
8	増田太極拳愛好会	太極拳	増田 公民館	第2・4火曜日 10:00~11:30	月1,000円	
9	ひまわり太極拳	太極拳、益気功	増田 公民館	第1・3火曜日 9:00~12:00	月1,000円	
10	雅ぶ太極拳同好会増田教室	太極拳	増田 公民館	毎週金曜日 13:30~16:00	月1,500円	
11	NAF	太極拳	増田 公民館	第1・3金曜日 10:15~11:30	1回1,000円	
12	ヨーガ サークル ふるーる	ヨガ	増田 公民館	第2・4月曜日、月2回水曜日 10:00~12:00	1回 700円	
13	ヨガサークル チアーズ	ヨガ	増田 公民館	第3木曜日 10:00~12:00	なし	
14	はじめてのヨガ	ヨガ	増田 公民館	月1回 第4木曜日又は金曜日 10:30~11:30	1回500円	
15	土曜日ヨーガフレア	ヨガ	増田 公民館	月3回 土曜日 10:00~12:00	月1,800円	
16	まいよが	ヨガ	増田 公民館	月1~2回 日曜日 10:00~11:30	月2,000円	
17	増田エアロビクス愛好会	エアロビクス ストレッチ	増田 公民館	第2・4木曜日 13:00~15:00	月1,200円	
18	もんちゃんクラブ	エクササイズ	増田 公民館	第4火曜日 13:00~15:30	1回1,500円	
19	peep peep	エクササイズ	増田 公民館	不定期	1回500~700円	
20	ウキウキ体操サークル	健康体操	増田 公民館	第4金曜日 9:00~12:00	月600円	
21	ヨーガ・シャーンティ	ヨーガ	増田西 公民館	火曜日 19:15~20:45	月2,500円	
22	増田西軽スポーツ愛好会	ストレッチ・ボール運 動、リズム体操	増田西 公民館	第1・3木曜日 10:00~12:00	月1,500円	
23	にこにこダンベル	ダンベル体操	増田西 公民館	第2・4水曜日 14:00~16:00	なし	
24	ヨーガサークル「エフ」	ヨーガ	増田西 公民館	第1・3木曜日 13:00~15:00	月1,000円	
25	ルーシーダットンサークル(タイの健 康体操)	体操	増田西 公民館	月2回(土又は日曜日) 10:15~11:30	1,000円(中-高校 生)/1,500円(18 歳以上)	
26	ヨーガ蓮の花	ヨーガ	増田西 公民館	月3回 13:15~14:40	1,500円	
27	3Bブライト	3B体操	名取が丘 公民館	第2・4月曜日 10:00~11:30	月2,500円	第1・3東集会所 第2・4公民館

No.	愛好会名	活動内容	活動場所 又は問合せ先	活動日時	会費等	備考
28	ヨーガ愛好会	ヨーガ	名取が丘 公民館	第1・2・3水曜日 13:30~15:00	参加毎600円	準備物：ヨガマット
29	こつぱん愛好会	こつぱん体操	名取が丘 公民館	第1・3水曜日 11:00~12:30	1回700円	女性のみ
30	名取が丘ストレッチ体操 愛好会	ストレッチ	名取が丘 公民館	毎週火曜日 10:00~11:30	月1,000円	準備物：運動靴、ヨ ガマット（バスタオル可）
31	貯筋クラブ	筋トレ	名取が丘 公民館	第2・4金曜日 10:00~11:30	月1,000円	準備物：ヨガマット
32	ゆりあげ元気クラブ	健康づくり体操	関上 公民館	第1・3金曜日 10:00~11:30	1回800円	
33	3B体操ラベンダース	健康体操	下増田 公民館	水曜日 10:00~11:30	月2,000円	
34	ほっこりヨーガサークル	ヨーガ	下増田 公民館	隔週月3回水曜日 19:00~20:30	月1,800円	
35	ヨーガサークル	ヨーガ	下増田 公民館	隔週月3回木曜日 10:00~11:30	月1,800円	
36	骨盤エクササイズサークル	骨盤きたえ・体カアップ	下増田 公民館	隔週月曜日 10:00~11:30	月2,500円	
37	名取市卓球バレー愛好会	卓球バレー	下増田 公民館	第2・4金曜日 他不定期 9:00~12:00 13:00~16:00	1回100円	
38	バランスボール 美田園	バランスボール	下増田 公民館	火曜日 13:00~17:00	1回1,500円	
39	筋トレ&ウォーキング	筋カトレーニング	下増田 公民館	第1・3金曜日 13:30~15:00	月2,000円	
40	ナイトバランスボール	バランスボール	下増田 公民館	金曜日 18:00~21:00	1回1,500円	
41	ママバランスボール	バランスボール	下増田 公民館	金曜日 9:00~12:00	1回1,500円	
42	すこやかyoga	ヨガ	下増田 公民館	水曜日 10:00~11:30	年1,000円	
43	はなもも3B体操愛好会	3B体操	館腰 公民館	第1・3火曜日 10:00~11:30	月1,500円	
44	ヨーガサークル なごみ	ヨガ	館腰 公民館	毎週金曜日 13:30~15:00	月2,000円	
45	3B体操	3B体操	愛島 公民館	第2・4水曜日 19:30~21:00	月1,200円	
46	ヨーガサークル マリカ	ヨーガ	愛島 公民館	毎週金曜日 10:00~11:30	1回600円	
47	ヨーガサークル	ヨーガ	高館 公民館	金曜日 3回/月 9:30~11:00	月1,500円	
48	高館げんき会	ダンベル体操	高館 公民館	第1水曜日 9:30~11:30	無料	
49	元気もりもり体操	健康体操	高館 公民館	第1・3水曜日 10:00~11:30	月2,000円	
50	3B体操	3B体操	ゆりが丘 公民館	第2・4月曜日 10:30~12:00	月1,200円	
51	エアロビクス・ポッキー	エアロビクス	ゆりが丘 公民館	第1~4火曜日 9:30~10:45	月2,000円	
52	ゆりが丘ヨーガクラブ	ヨガ	ゆりが丘 公民館	第1~4火曜日 10:00~12:00	月2,000円	
53	ゆりが丘ヨガサークルM	ヨガ	ゆりが丘 公民館	第1~4木曜日 18:00~19:30	月2,000円	
54	ストレッチクラブ	ストレッチ体操	ゆりが丘 公民館	第1~4水曜日 9:20~10:35	3ヶ月5,000円 1ヶ月1,700円 1回 650円	
55	ゆりの木フィットクラブ	軽体操	ゆりが丘 公民館	第1~4金曜日 13:00~15:30	月3,000円	

No.	愛好会名	活動内容	活動場所 又は問合せ先	活動日時	会費等	備考
56	リフレッシュクラブ	健康づくり体操	ゆりが丘 公民館	第1~4水曜日 10:45~12:00	月2,000円	
57	ほねっこクラブ	骨盤体操	ゆりが丘 公民館	第2・4月曜日 9:00~10:30	月1,500円	
58	グレープバイン	エアロビ・骨盤体操	那智が丘 公民館	毎週火曜日 10:00~11:30	月2,000円	
59	プライム	ストレッチ	那智が丘 公民館	毎週水曜日 10:00~12:00	月2,000円	
60	ヨーガサークルゆい	ヨーガ	那智が丘 公民館	第2・4木曜日 13:00~16:00	月1,000円	対象：成人
61	高館ストレッチ愛好会	ストレッチ ソフトバレーボール	那智が丘 公民館	毎週水曜日 13:30~15:30	入会時1,000円	

