

## ◇ 健康体操

| No. | 愛好会名                      | 活動内容                  | 活動場所<br>又は問合せ先 | 活動日時                              | 会費等                                 | 備考                            |
|-----|---------------------------|-----------------------|----------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1   | リフレッシュクラブ                 | 健康づくり介護予防運動           | 増田<br>公民館      | 毎週木曜日<br>10:00~11:15              | 月2,000円                             |                               |
| 2   | モコリズム                     | リズム体操、ダンス等            | 増田<br>公民館      | 毎週金曜日<br>18:00~21:00              | 月3,000~4,000円                       |                               |
| 3   | 増田3Bの会                    | 3B体操                  | 増田<br>公民館      | 毎週火曜日<br>10:30~12:00              | 月2,500円                             |                               |
| 4   | みやぎ青葉真向法会                 | 真向法体操                 | 増田<br>公民館      | 第2・4土曜日<br>9:00~12:00             | 月1,000円                             |                               |
| 5   | 名取ダンベルクラブ                 | ダンベル体操ほか              | 増田<br>公民館      | 第1・3火曜日<br>13:30~15:30            | 月500円                               |                               |
| 6   | バランスボール B. B              | バランスボール               | 増田<br>公民館      | 第2・4月曜日<br>14:00~15:00            | 月800円                               |                               |
| 7   | 増田太極拳愛好会                  | 太極拳                   | 増田<br>公民館      | 第2・4火曜日<br>10:00~11:30            | 月1,000円                             |                               |
| 8   | ひまわり太極拳                   | 太極拳                   | 増田<br>公民館      | 第1・3火曜日<br>10:00~11:30            | 月1,000円                             |                               |
| 9   | 雅ぶ太極拳同好会増田教室              | 太極拳                   | 増田<br>公民館      | 毎週金曜日<br>13:30~15:00              | 月1,500円                             |                               |
| 10  | NAF                       | 太極拳                   | 増田<br>公民館      | 第1・3金曜日<br>10:15~11:15            | 1回1,000円                            |                               |
| 11  | ヨーガサークル ふるーる              | ヨガ                    | 増田<br>公民館      | 第2・4月曜日、<br>月2回水曜日<br>10:00~11:30 | 1回700円                              |                               |
| 12  | ヨガサークル チアーズ               | ヨガ                    | 増田<br>公民館      | 第3木曜日<br>10:00~12:00              | なし                                  |                               |
| 13  | はじめてのヨガ                   | ヨガ                    | 増田<br>公民館      | 月1回 木曜日<br>10:30~11:30            | 1回500円                              |                               |
| 14  | 土曜日ヨーガフレア                 | ヨガ                    | 増田<br>公民館      | 月3回 土曜日<br>10:00~11:30            | 月1,800円                             |                               |
| 15  | まいよが                      | ヨガ                    | 増田<br>公民館      | 月1~2回 日曜日<br>10:00~11:30          | 月2,000円                             |                               |
| 16  | 増田エアロビクス愛好会               | エアロビクス                | 増田<br>公民館      | 第2・4木曜日<br>13:30~15:00            | 月1,200円                             |                               |
| 17  | ウキウキ体操サークル                | 椅子に掛けて行う<br>健康体操      | 増田<br>公民館      | 第4金曜日<br>10:00~11:00              | 月500円                               |                               |
| 18  | ヨーガ・シャーンティ                | ヨーガ                   | 増田西<br>公民館     | 火曜日<br>19:15~20:45                | 月2,500円                             |                               |
| 19  | 増田西軽スポーツ愛好会               | ストレッチ・ボール運動、リズム<br>体操 | 増田西<br>公民館     | 第1・3木曜日<br>10:00~12:00            | 月1,500円                             |                               |
| 20  | にこにこダンベル                  | ダンベル体操                | 増田西<br>公民館     | 第2・4水曜日<br>14:00~16:00            | なし                                  |                               |
| 21  | ヨーガサークル「エフ」               | ヨーガ                   | 増田西<br>公民館     | 第1・3木曜日<br>13:00~15:00            | 月1,000円                             |                               |
| 22  | ルーシーダットンサークル<br>(タイの健康体操) | 体操                    | 増田西<br>公民館     | 月2回(土又は<br>日曜日)<br>10:15~11:30    | 1,000円(中・高校生)<br>/1,500円(18歳以<br>上) |                               |
| 23  | ヨーガ蓮の花                    | ヨーガ                   | 増田西<br>公民館     | 月3回<br>13:15~14:40                | 月1,500円                             |                               |
| 24  | 3Bブライト                    | 3B体操                  | 名取が丘<br>公民館    | 第2・4月曜日<br>10:00~11:30            | 月2,500円                             | 第1・3東集会所<br>第2・4公民館           |
| 25  | ヨーガ愛好会                    | ヨーガ                   | 名取が丘<br>公民館    | 第1・2・3水曜日<br>13:30~15:00          | 参加毎600円                             | 準備物:ヨガマット                     |
| 26  | こつぱん愛好会                   | こつぱん体操                | 名取が丘<br>公民館    | 第1・3水曜日11:00~12:30                | 1回700円                              | 女性のみ                          |
| 27  | 名取が丘ストレッチ体操愛好会            | ストレッチ                 | 名取が丘<br>公民館    | 毎週火曜日<br>10:00~11:30              | 月1,000円                             | 準備物:運動靴、<br>ヨガマット<br>(バスタオル可) |

| No. | 愛好会名         | 活動内容        | 活動場所<br>又は間合先 | 活動日時                                      | 会費等                               | 備考        |
|-----|--------------|-------------|---------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|-----------|
| 28  | 貯筋クラブ        | 筋トレ         | 名取が丘<br>公民館   | 第2・4金曜日<br>10:00~11:30                    | 月1,000円                           | 準備物:ヨガマット |
| 29  | ゆりあげ元気クラブ    | 健康づくり体操     | 閑上<br>公民館     | 第1・3金曜日<br>10:00~12:00                    | 1回800円                            |           |
| 30  | ゆったりヨーガサークル  | ヨガ          | 閑上<br>公民館     | 第1・2・3木曜日<br>13:30~15:00                  | 月1,800円                           |           |
| 31  | Flow flow    | ヨガ          | 閑上<br>公民館     | 毎週金曜日<br>16:00~17:00                      | 1回1,000円                          |           |
| 32  | ゆるバラ         | バランスボール     | 閑上<br>公民館     | 毎週木曜日<br>10:00~11:00                      | 1回1,500円                          |           |
| 33  | すまいる体操       | 健康体操        | 閑上<br>公民館     | 不定期                                       | なし                                |           |
| 34  | ほっこりヨーガサークル  | ヨーガ         | 下増田<br>公民館    | 隔週月3回水曜日<br>19:00~20:30                   | 月1,800円                           |           |
| 35  | ヨーガサークル      | ヨーガ         | 下増田<br>公民館    | 隔週月3回木曜日<br>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・体力アップ | 下増田<br>公民館    | 隔週月曜日<br>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<br>公民館    | 第2・4金曜日<br>他不定期<br>9:00~12:00 13:00~16:00 | 1回100円                            |           |
| 38  | 筋トレ&ウォーキング   | 筋力トレーニング    | 下増田<br>公民館    | 第1・3金曜日<br>13:30~15:00                    | 月2,000円                           |           |
| 39  | すこやかyoga     | ヨガ          | 下増田<br>公民館    | 水曜日<br>9:00~12:00                         | 1回500円                            |           |
| 40  | はなもも3B体操愛好会  | 3B体操        | 館腰<br>公民館     | 第1・3火曜日<br>10:00~11:30                    | 月1,500円                           |           |
| 41  | ヨーガサークル なごみ  | ヨガ          | 館腰<br>公民館     | 毎週金曜日<br>13:30~15:00                      | 月2,000円                           |           |
| 42  | 3B体操         | 3B体操        | 愛島<br>公民館     | 第2・4水曜日<br>19:30~21:00                    | 月1,200円                           |           |
| 43  | ヨーガサークル マリカ  | ヨーガ         | 愛島<br>公民館     | 毎週金曜日<br>10:00~11:30                      | 1回600円                            |           |
| 44  | ヨーガサークル      | ヨーガ         | 高館<br>公民館     | 金曜日 3回/月<br>9:30~11:00                    | 月1,500円                           |           |
| 45  | 高館げんき会       | ダンベル体操      | 高館<br>公民館     | 第1水曜日<br>9:30~11:30                       | なし                                |           |
| 46  | 元気もりもり体操     | 健康体操        | 高館<br>公民館     | 第1・3水曜日<br>10:00~11:30                    | 月2,000円                           |           |
| 47  | ゆりが丘ダンベル愛好会  | ダンベル体操<br>他 | ゆりが丘<br>公民館   | 第2または第4月曜日<br>10:00~11:30                 | なし                                |           |
| 48  | 3B体操         | 3B体操        | ゆりが丘<br>公民館   | 第2・4月曜日<br>10:30~12:00                    | 月1,200円                           |           |
| 49  | モユリズム        | リズム体操       | ゆりが丘<br>公民館   | 第2・4月曜日<br>13:00~14:30                    | 月2,200円                           |           |
| 50  | エアロビクス・ボッキー  | エアロビクス      | ゆりが丘<br>公民館   | 第1~4火曜日<br>9:30~10:50                     | 月2,000円                           |           |
| 51  | ゆりが丘ヨーガクラブ   | ヨガ          | ゆりが丘<br>公民館   | 第1~4火曜日<br>10:00~11:30                    | 月2,000円                           |           |
| 52  | ゆりが丘ヨーガサークルM | ヨガ          | ゆりが丘<br>公民館   | 第1~4木曜日<br>18:00~20:00                    | 月2,000円                           |           |
| 53  | ストレッチクラブ     | ストレッチ体操     | ゆりが丘<br>公民館   | 第1~4水曜日<br>9:20~10:35                     | 3ヶ月5,000円<br>1ヶ月1,700円<br>1回 600円 |           |
| 54  | ゆりの木フィットクラブ  | 軽体操         | ゆりが丘<br>公民館   | 第1~4金曜日<br>13:30~15:00                    | 月3,000円                           |           |
| 55  | リフレッシュクラブ    | 健康づくり体操     | ゆりが丘<br>公民館   | 第1~4水曜日<br>10:45~12:00                    | 月2,000円                           |           |



| No. | 愛好会名              | 活動内容               | 活動場所<br>又は問合せ先 | 活動日時                   | 会費等       | 備考    |
|-----|-------------------|--------------------|----------------|------------------------|-----------|-------|
| 56  | ほねっこクラブ           | 骨盤体操               | ゆりが丘<br>公民館    | 第2・4月曜日<br>9:00~10:30  | なし        |       |
| 57  | グレープバイン           | エアロビクス・骨盤体操        | 那智が丘<br>公民館    | 毎週火曜日<br>10:00~11:30   | 月2,500円   |       |
| 58  | プライム              | ストレッチ              | 那智が丘<br>公民館    | 毎週水曜日<br>10:00~12:00   | 月2,000円   |       |
| 59  | ヨーガサークル ゆい        | ヨーガ                | 那智が丘<br>公民館    | 第2・4木曜日<br>13:00~16:00 | 月1,000円   | 対象:成人 |
| 60  | 高館ストレッチ愛好会        | ストレッチ<br>ソフトバレーボール | 那智が丘<br>公民館    | 毎週水曜日<br>13:30~15:30   | 入会時1,000円 |       |
| 61  | なちフィットネス          | エクササイズダンス          | 那智が丘<br>公民館    | 第2・4水曜日<br>13:30~14:30 | 月2,200円   |       |
| 62  | バランスボールサークル は・ず・む | バランスボール            | 那智が丘<br>公民館    | 第4金曜日<br>13:00~15:00   | 月800円     |       |

