

## ◇ 健康体操

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
1	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	
2	増田3B会	3B体操	増田公民館	毎週火曜日 10:30~12:00	月2,500円	
3	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	
4	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	
5	B・B	バランスボール	増田公民館	第1・3火曜日 13:00~14:30	月1,200円	
6	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	なし	
7	ヨガ 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 600円	
8	ヨガサークル チアーズ	ヨガ	増田公民館	第3木曜日 10:30~12:00	なし	
9	はじめてのヨガ	ヨガ	増田公民館	月1回 第4or第5 金曜日 10:30~11:30	1回500円	
10	土曜日ヨガフレア	ヨガ	増田公民館	月3回 土曜日 10:00~12:00	月1,800円	
11	水曜ヨガ	ヨガ	増田公民館	第1・3水曜日 13:00~15:00	月1,600円	
12	まいよが	ヨガ	増田公民館	月1回 日曜日 10:00~11:00	月2,000円	
13	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 13:30~15:00	月1,000円	
14	もんちゃんクラブ	エクササイズ	増田公民館	第3火曜日 14:30~16:30	月1,500円	
15	増田健康教室	健康体操、講話、料理	増田公民館	第1・3水曜日 10:00~12:00	月2,000円	
16	ヨガ・シャーンティ	ヨガ	増田西公民館	火曜日 19:15~20:45	月2,500円	
17	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	
18	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	
19	ヨガサークル「エフ」	ヨガ	増田西公民館	第1・3木曜日 13:00~15:00	月1,000円	
20	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・日曜日) 10:15~11:30	1,000円(中-高校生) /1,500円(18歳以上)	
21	ヨガ蓮の花	ヨガ	増田西公民館	月3回 13:00~15:00	1,500円	
22	3Bブライト	3B体操	名取が丘公民館	毎週月曜日 10:00~11:30	月2,500円	第1・3東集会所 第2・4公民館
23	ヨガ愛好会	ヨガ	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
24	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500円	女性のみ
25	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)
26	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
27	ゆりあげ元気クラブ	健康づくり体操	閉上公民館	第1・3金曜日 10:00~11:30	1回800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
28	ゆったりヨガサークル	ヨガ	関上 公民館	月3回木曜日 13:30~15:00	月1,500円	
29	flow flow	ヨガ	関上 公民館	毎週金曜日 18:30~19:30	1回1000円	
30	3Bラベンダーズ	3B体操	下増田 公民館	水曜日 10:00~12:00	月2,000円	
31	ほっこりヨガサークル	ヨーガ	下増田 公民館	隔週月3回水曜日 19:00~20:30	月1,500円	
32	下増田ヨガサークル	ヨーガ	下増田 公民館	隔週月3回木曜日 10:00~11:30	月1,500円	
33	骨盤エクササイズ	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	
34	バランスボール 美田園	バランスボールを通じて の健康活動	下増田 公民館	不定期	1回500円	
35	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 13:30~14:45	1回1,000円	
36	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	
37	ヨガサークル なごみ	ヨガ	館腰 公民館	毎週金曜日 13:30~15:00	月2,000円	
38	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	
39	ヨガサークル マリカ	ヨーガ	愛島 公民館	毎週金曜日 10:00~11:30	1回600円	
40	高館ストレッチ愛好会	ストレッチ体操 ソフトバレーボール	高館 公民館	毎週水曜日 10:00~12:00	入会時1,000円(必 要に応じて徴収)	高館体育館
41	高館げんき会	ダンベル体操	高館 公民館	第1または第2水曜日 9:30~11:00	年1,000円	
42	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	
43	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	
44	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1,500円	
45	ゆりが丘ヨガクラブ	ヨガ	ゆりが丘 公民館	第1・4火曜日 10:00~12:00	月2,000円	
46	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 17:00~19:00	月2,000円	
47	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 9:30~10:45	3ヶ月4,000円 1ヶ月1,400円 1回 500円	
48	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 13:30~15:00	月3,000円	
49	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	
50	ゆりが丘ダンベル愛好会	ダンベル体操 他	ゆりが丘 公民館	第2月曜日 10:00~11:30	なし	
51	ほねっこクラブ	健康体操	ゆりが丘 公民館	第2・4・5月曜日 9:00~10:30	月1,000円	
52	モユリズム	エクササイズ	ゆりが丘 公民館	第2・4月曜日 13:00~14:00	月2,200円	
53	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	
54	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	
55	ヨガサークルゆい	ヨーガ	那智が丘 公民館	第2・4木曜日 13:00~15:00	月1,000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	なちフィットネス	エクササイズ ダンス	那智が丘 公民館	第2・4水曜日 13:30~14:30	月2,200円	

