◇ 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	健康づくり介護予防運動	増田 公民館	毎週木曜日 10:00～11:15	月2,000円	
2	モユリズム	リズム体操、ダンス等	増田 公民館	毎週金曜日 18:00～21:00	月4,000～5,000円	大人は定員に達しているため、子供のみ募集
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	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	
5	名取ダンベルクラブ	ダンベル体操ほか	増田 公民館	第1･3火曜日 13:00～15:30	年4,000円	
6	（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 13:30～15:00	月500円	
7	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	
8	ひまわり太極拳愛好会	太極拳	増田 公民館	第1･3火曜日 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 公民館	第1.2.3金曜日 13:00～15:00	月1,500円	
10	NAF	太極拳	増田 公民館	第1･3土曜日 10:15～11:15	月2,000円	
11	ヨーガサークル　ふるーる	ヨガ	増田 公民館	第2･4月曜日･水曜日 10:00～11:30	1回 700円	
12	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	1回1,000円	
13	はじめてのヨガ	ヨガ	増田 公民館	月1回 木曜日 10:30～11:30	1回500円	
14	土曜日ヨーガフレア	ヨガ	増田 公民館	第1.2.3 土曜日 10:00～11:30	月1,800円	
15	まいよが	ヨガ	増田 公民館	月2回 日曜日 10:00～11:20	1回2,000円	
16	増田エアロビクス愛好会	エアロビクス	増田 公民館	第2･4木曜日 13:30～14:30	月1,200円	
17	ウキウキ体操サークル	椅子に掛けて行う 健康体操	増田 公民館	第4金曜日 10:00～11:00	月500円	
18	ヨーガ　シャンティ	ヨガ	増田西 公民館 時々 増田公民館	毎週火曜日 19:15～20:45	月2,500円	
19	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	
20	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	
21	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	
22	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	
23	ヨーガ蓮の花	ヨーガ	増田西 公民館	月3回 13:15～14:40	月1,500円	
24	楊名時健康太極拳しなやか愛好会	太極拳	増田西 公民館	第1･3水曜日 13:00～17:00	月1,000円	
25	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
26	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
27	こつばん愛好会	こつばん体操	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

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
28	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）
29	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	
30	すまいる体操	健康体操	閖上 公民館	不定期	なし	
31	ゆりあげ元気クラブ	健康づくり体操	閖上 公民館	第1･3金曜日 10:00～11:30	1回1,000円	
32	ほっこりヨーガサークル	ヨーガ	下増田 公民館	第1･2･3水曜日 19:00～20:30	月1,800円	
33	ヨーガサークル	ヨーガ	下増田 公民館	第1･2･3木曜日 10:00～11:30	月1,800円	男性も可
34	骨盤エクササイズサークル	エクササイズ	下増田 公民館	第2･4月曜日 10:00～11:30	月2,500円	
35	筋トレ＆ウォーキング	筋力トレーニング	下増田 公民館	第1･3金曜日 13:00～15:00	都度1,000円	
36	すこやかyoga	ヨガ	下増田 公民館	水曜日 10:00～11:30	1回500円	
37	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	
38	ヨーガサークルなごみ	ヨーガ	館腰 公民館	毎週金曜日 13:30～15:00	月2,000円	
39	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	
40	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	
41	ヨーガサークル	ヨーガ	高舘 公民館	金曜日 3回/月 9:30～11:00	月1,500円	
42	高舘げんき会	ダンベル体操	高舘 公民館	第2水曜日 9:30～11:30	なし	
43	元気もりもり体操	健康体操	高舘 公民館	第1･3水曜日 10:00～11:30	月2,000円	
44	チアバトンレガロ	チアダンス・ バトントワリング	高舘 公民館	毎週火曜日17:30～21:00 毎週土曜日9:00～12:00	随時 1,000～1,500円	
45	ZUNBAサークルchieee’z	ダンスフィットネス	高舘 公民館	不定期	月500円	
46	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 9:15～10:45	月2,000円	
47	ゆりが丘ダンベル愛好会	ダンベル体操 口腔ケア体操	ゆりが丘 公民館	第2または第4月曜日 10:00～11:30	なし	
48	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	
49	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 9:00～10:40	1回　600円 1ヶ月1,700円 3ヶ月5,000円	
50	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	
51	ほねっこクラブ	骨盤体操	ゆりが丘 公民館	第2･4･5月曜日 9:00～10:30	月1,500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 10:00～11:30	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 18:00～20:00	月2,000円	
54	楊名時太極拳相互台愛好会	太極拳	相互台 公民館	毎週火曜日 10:00～11:30	月1,500円	
55	グレープバイン	エアロビクス 他	那智が丘 公民館	毎週火曜日 10:00～11:30	月2,500円	
56	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	なし	

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
57	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
58	高舘ストレッチ愛好会	ストレッチ体操他	那智が丘 公民館	毎週水曜日 13:30～15:00	なし	
59	バランスボール は・ず・む	バランスボール	那智が丘 公民館	第2・4金曜日 13:00～15:00	随時800円	

