

ヨガ

グループ名	活動内容	活動場所	活動日
	会員数(年齢層)	参加費	
	P R		
笑って！うくれれ	笑いヨガ、ウクレレ	まちづくりセンターみんくる	月2回 第2・4 金曜 9:30～11:00
	9名 (50代～70歳以上)	月500円	
	楽しく、笑いヨガとウクレレを。		
健康ストレッチ・ ヨガ	ヨガ	街中ひろば く・る・る	月3回 土曜 10:30～12:00
	10名 (60代～70歳以上)	月3,500円	
ヨガ・瞑想 Yuj	ヨガ	農村環境改善センター	月1回 第2か第3木曜 10:00～11:00 19:30～20:30
	15名 (40代～70歳以上)	1回1,500円 5回券6,500円 10回券11,000円	
	午前クラスは椅子ヨガを、夜のクラスはゆったりとしたマットでのヨガを行っています。 上手にやろうとせず、ご自身の状態を理解して頂く時間ですので、お気軽にお申し込みください。		
tomo yoga	ヨガ	西地区コミュニティセンター	週1回 水曜 19:00～20:00
	12名 (20代～50代)	月3,000円	
	運動不足や体力向上など身体を動かしたいと思っている方、1度体験にいらして下さい。		
Dance&Yoga Smile∞ (ダンスアンドヨガ スマイルエイト)	体幹ヨガ、椅子ヨガ、親子ヨガ	幸町地区コミュニティセンター 三世代交流センター北地区分館	週1回 金曜 10:30～11:30
	5名	1回500円～	
	呼吸を意識したポーズで心身の健康づくり、初心者の方も無理なく楽しめます。 お子さま連れも大歓迎。お気軽にお問い合わせください。		