

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		
健康ストレッチ・ ヨガ	ヨガ	街なかひろば 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 Y u j	ヨガ	農村環境改善センター	月 1 回 第 2 または第 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	
t o m o y o g a	ヨガ	西地区コミュニティセンター	週 1 回 水曜 19:00～20:00
	15 名 (20 代～50 代)	月 3,000 円	
	日常を快適に過ごすための身体づくりがモットーです。		
イスヨガサークル	イスヨガ	幸町地区コミュニティセンター 扇町地区コミュニティセンター	週 1 回 火または水曜 10:30～11:30
	3 名 (30 代～70 歳以上)	1 回 1,000 円	
	イスに座って行うため負担が少なく、身体の硬い方や運動が苦手な方でも安心して取り組みます。		
ヨガサークル	ヨガ	三世代交流センター	月 2 回 10:30～11:30
	4 名 (20 代～40 代)	1 回 500～2,000 円	
	体が硬い人でもできる体幹ヨガです。 親子ヨガやシェパアップヨガもありますので、まずは気軽にお問い合わせ下さい。		