

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 9:30～11:30
	5名 (60代～70歳以上)	月500円	
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
	12名 (40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	
	初心者歓迎のゆったりしたヨガです。		
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
	16名 (30代～60代)		
	自分のペースを大切に、日常生活を快適にするがモットーのヨガクラスです。		
シェイプアップ ヨガ	ヨガ	三世代交流センター北地区分館	月2回 金曜 10:30～11:30
	3名 (30代～40代)	500円～2,000円	
	ヨガで楽しく全身運動しながらリフレッシュ。		
イスヨガサークル	ヨガ	幸町地区コミュニティセンター	週1回 水曜 11:00～11:45
	3名 (40代～60代)	1,500円	
	座ったまますっきりリフレッシュ！心と体を整えるイスヨガ。身体の硬い方でも安心して取り組みます。		