

## 健 康

サークル名	ソフトエアロビックスjoy	
活動 内 容	音楽に合わせ、身体を動かします。	
会 員 数 等	11名	
募 集	有 (随時)	
会員の条件	特になし	
会 費 な ど	月会費2,500円	
活 動 日	毎週火曜日 午後1時～3時 (月4回)	
活 動 部 屋	音楽練習室	
連 絡 先	藤田 カツエ	☎0152-44-7432
P R	中高年代です。自分のペースで体を動かします。体験も可能です。	

サークル名	ヨガサークル シャンティ	
活動 内 容	ヨガ	
会 員 数 等	14～15名	
募 集	有 (随時)	
会員の条件	健康を維持したい方	
会 費 な ど	月会費2,500円	
活 動 日	金曜日 午後7時～8時30分	
活 動 部 屋	交流室	
連 絡 先	金子	☎0152-45-2279
P R	ヨガに興味のある方、是非いらして下さい。	

サークル名	ヨガサークル モク	
活動内容	ヨガのレッスンの通じて健康維持と親睦を図ります。	
会員数等	14名	
募集	有（随时） 見学有	
会員の条件	どなたでも	
会費など	月会費2,500円 休み月は半額	
活動日	毎週木曜日（5週目は休み） 午後7時～8時30分	
活動部屋	リハーサル室	
連絡先	大井 ちあき	☎0152-44-6420
P R	講師2名により、それぞれバリエーションのある指導をしてもらえます。	

サークル名	ヨガクラス ミトラ	
活動内容	ヨガ教室（マタニティヨガ、シニアヨガ）	
会員数等	15名（30代～70代）	
募集	有（随时）	
会員の条件	（年代問わず、子連れも妊婦もシニアもOK！）※女性のみ	
会費など	月会費（4回）2,500円	
活動日	毎週水曜日 午前10時～11時30分	
活動部屋	リハーサル室	
連絡先	中村 美由紀	☎090-8427-3670
P R	年代問わず女性のためのヨガクラスです。ゆったり楽しめます。	