

健 康

サークル名	ソフトエアロビックスjoy
活 動 内 容	音楽に合わせて、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AB
連 絡 先	鬼澤 聡子 ☎090-7226-3032
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	21名
募 集	無
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（随時）
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。