

| 100 こうしゃ にほんさんびーたいそうきょうかい あびこきょうしつ (公社)日本3B体操協会 あびこ教室 | | | 【会員募集中】 | 体操 |
|--|--|--------|---------|---------------|
| 活動内容 | ボール・ベル・ベルダーという3つの手具を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かし、心身をリフレッシュできる健康体操です。一緒に楽しく動きませんか。 | | 対象者 | 成人女性 |
| 会員数 | 6人 (男性 - 人・女性 6人) 50~70歳台 | | | |
| 会費 | 入会金 | 1,000円 | 活動日 | 月4回 水曜日 |
| | 年会費 | - | | |
| | 月会費 | 3,500円 | | |
| その他 | 傷害保険 100円/月 | | 活動時間 | 午前10:00~11:30 |
| 主な活動場所 | アピスタ | | | |
| ホームページ | なし | | 指導者 | 村越 牧子 |

| 101 にほんさんびーたいそうきょうかい さくらかい (公社)日本3B体操協会 さくら会 | | | 【会員募集中】 | 体操 |
|---|--|---------|---------|---------------|
| 活動内容 | ボール・ベル・ベルダーという3つの手具を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かし、心身をリフレッシュできる健康体操です。一緒に楽しく動きませんか。 | | 対象者 | 成人女性(シニア) |
| 会員数 | 7人 (男性 - 人・女性 7人) 70~80歳台 | | | |
| 会費 | 入会金 | 1,000円 | 活動日 | 月3回 月曜日 |
| | 年会費 | - | | |
| | 月会費 | 500円/1回 | | |
| その他 | 傷害保険 100円/月 | | 活動時間 | 午前10:00~11:00 |
| 主な活動場所 | 布佐南近隣センター | | | |
| ホームページ | なし | | 指導者 | 村越 牧子 |

| 102 こうしゃ にほんさんびーたいそうきょうかい さんびーまき 2 (公社)日本3B体操協会 3BMAKI II | | | 【会員募集中】 | 体操 |
|--|--|--------|---------|---------------|
| 活動内容 | ボール・ベル・ベルダーという3つの手具を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かし、心身をリフレッシュできる健康体操です。一緒に楽しく動きませんか。 | | 対象者 | 成人女性 |
| 会員数 | 15人 (男性 - 人・女性 15人) 50~70歳台 | | | |
| 会費 | 入会金 | 1,000円 | 活動日 | 月4回 木曜日 |
| | 年会費 | - | | |
| | 月会費 | 3,500円 | | |
| その他 | 傷害保険 100円/月 | | 活動時間 | 午前10:00~11:30 |
| 主な活動場所 | 近隣センターふさの風 | | | |
| ホームページ | なし | | 指導者 | 村越 牧子 |

| 103 こうしゃ にほんさんびーたいそうきょうかい さんびーまき 1 (公社)日本3B体操協会 3BMAKI I | | | 【会員募集中】 | 体操 |
|---|--|--------|---------|---------------|
| 活動内容 | ボール・ベル・ベルダーという3つの手具を使い、音楽に合わせて楽しく身体を動かし、心身をリフレッシュできる健康体操です。一緒に楽しく動きませんか。 | | 対象者 | 成人女性 |
| 会員数 | 12人 (男性 - 人・女性 12人) 50~80歳台 | | | |
| 会費 | 入会金 | 1,000円 | 活動日 | 月4回 火曜日 |
| | 年会費 | - | | |
| | 月会費 | 3,500円 | | |
| その他 | 傷害保険 100円/月 | | 活動時間 | 午前10:00~11:30 |
| 主な活動場所 | 近隣センターふさの風 | | | |
| ホームページ | なし | | 指導者 | 村越 牧子 |

| 144 | | けいえすたいそうくらぶ KS体操クラブ | | 【会員募集中】 | 体操 | |
|--------|--|------------------------|-----|---------|-------------------|-----------------------------|
| 活動内容 | 会員相互による自主的体操グループです。主にストレッチ・筋肉トレーニング等を行なっています。女性の多いクラブで楽しくやっています。 | | | 対象者 | 市内、近郊にお住いの方で個人参加者 | |
| 会員数 | 43人 (男性 3人・女性 40人) 50~80歳前半 | | | | | |
| 会費 | 入会金 | 1,000円 | 年会費 | - | 活動日 | 毎週水曜日 |
| | 月会費 | 1,500円 | | | | |
| | その他 | ヨガマット、スポーツドリンク、タオル | | | 活動時間 | 午前10:00~正午 又は午後2:00~4:00 |
| 主な活動場所 | 市民プラザ、アピスタ、近隣センター等 | | | | | |
| ホームページ | なし | | | 指導者 | 自主指導 | |

| 180 | | よがくらぶおーら ヨガクラブオーロラ | | 【会員募集中】 | ヨガ | |
|--------|--|-----------------------|-----|---------|---|------------------------------------|
| 活動内容 | 腹式呼吸でゆっくりと無理なく体全体をほぐしていくヨガです。少人数ですので一人一人の状態をみながら進めます。正しく美しい姿勢、肩こり腰痛予防etc | | | 対象者 | どなたでも 現在女性のみですが男性の方もどうぞ 初級と中級クラスがあります | |
| 会員数 | 10人 (男性 0人・女性 10人) 60~70歳台 | | | | | |
| 会費 | 入会金 | - | 年会費 | - | 活動日 | 月2回 第1・3木曜日 |
| | 月会費 | 1,500円(1回毎) | | | | |
| | その他 | - | | | 活動時間 | 午後1:00~2:30(中級) 午後2:40~4:10(初級) |
| 主な活動場所 | 根戸近隣センター(和室) | | | | | |
| ホームページ | なし | | | 指導者 | 岩田 悦子 | |