



ヨガ（ヨーガ）

新規会員募集中

団体名	メディカルヨガサークル
対象	男女・一般
会員数	女 11 名
活動場所等	佐倉河地区センター 【毎週火曜日】 10:00~12:00
	水沢地区センター 【毎週水曜日】 10:00~12:00
	真城地区センター 【毎週土曜日】 10:00~12:00
コメント	呼吸でできる最高のマッサージ。 良質の血液を体中にめぐらせて気の流れを良くし、自分の体と心の健康を自分で守っていきましょう。
連絡先	自宅：0197-24-9108 携帯：090-9032-0521 e-mail： etu.s.326@docomo.ne.jp （佐藤 悦子さん）

新規会員募集中

団体名	メディカルヨガサークル
対象	男女・一般
会員数	女 15 名
活動場所	水沢南地区センター
活動日	毎週火曜日
活動時間	10:00~12:00
コメント	癒やしのヨガで、心と体を元気に見ませんか。 どなたでも出来る呼吸法、ポーズで腰痛、肩こりが楽になります。 体験は無料ですのでお待ちしております。
連絡先	自宅：0197-22-5118

新規会員募集中

団体名	ヨーガあすなろ ^{かい} 会
対象	男女・一般
会員数	女 20 名
活動場所	水沢南地区センター
活動日	毎週火曜日
活動時間	15:30~18:00
コメント	普段の生活ではあまり使われていない筋肉を動かし歳をとっても「人の世話にならないように」が目標です。 腹式呼吸で、伸ばす・縮める・ねじる・反る・天地逆転の動きをゆっくりの動作でしています。 目を閉じて床に寝転んでやるので、初心者でも気兼ねなく気持ちよくやっています。
連絡先	自宅：0197-24-1333



エアロビクス

新規会員募集中

団体名	みずさわZスポーツクラブ エアロビクス
対象	男女・すべてOK
会員数	男 2 名・女 4 名
活動場所	奥州市Zアリーナ ミーティングルーム
活動日	毎週月曜日
活動時間	19:15~20:15
コメント	このクラブは、日常生活の中で自発的にスポーツを楽しみ、各自の運動不足解消やストレス発散をしながら、みんなで楽しく運動しています。 随時会員募集中です。初心者でも気軽に遊びに来て下さい！ (エアロビクスの他にヨガ等もやっています！)
連絡先	自宅：0197-23-2880 携帯：090-7932-0424



・エアロビクス（初心者、初級者） ・マットエクササイズ

新規会員募集中

団体名	ちーむ ^{なごみ} 和
対象	女・一般
会員数	女5名
活動場所	水沢地区センター（音楽室）
活動日	水曜日
活動時間	19：30～20：45
コメント	楽しく活動しています。 初めての方でも無理なく動けると思いますので、日頃の運動不足解消や、 ストレス発散などにいらしてみてください。お待ちしております。 ※日程の確認は、メールにてお願いします。
連絡先	携帯：090-3361-0742 e-mail： darma3.koromda@gmail.com （石川 美由紀さん）