

社会教育関係団体の活動内容一覧

(スポーツ - ダンス)

部門 スポーツ

分野 ダンス

種目 ダンス

あんかりゅうはんでん

No. 1923

杏華龍飯店

- ・ 西砂学習館、西砂会館
- ・ 不定期
- ・ 17時30分～20時
- ・ 9歳～40歳代
- ・ なし / なし

私たちはヒップホップをメインに、色々なジャンルのダンスを練習し、楽しく活動しています。コンテストに挑戦したり、イベントにも参加したりと、楽しさの中にも向上心を持って取り組んでいます。興味ある方は、ぜひ体験に来て下さい。

えーでいーえす

No. 1531

ADS

- ・ 柴崎学習館、女性総合センターアイム
- ・ 不定期(土・日曜日)月に2回前後
- ・ 13時～17時又は18時～22時
- ・ 10歳代～70歳代
- ・ 1回1,500円 / 5,000円

心身ともに健全な生活を送るため、振りを覚える脳の活性化と身体の軸を鍛える筋肉トレーニングを備え、親しみやすい曲を使い、いろんなダンスを学んでいます。ダンスが大好きな方お待ちしております。

えすどっと

No. 1776

S.

- ・ 女性総合センターアイム
- ・ 毎週火曜日
- ・ 18時～20時30分
- ・ 7歳～10歳代
- ・ 1回1,500円 / 1,000円

初心者からプロを目指している子まで幅広いメンバーで楽しく活動しています。踊る為の体づくり、ストレッチや基礎の練習を丁寧にやり、JAZZ、HIPHOP、GIRLSなど様々なジャンルに挑戦しています。お待ちしております。

えふえむひつがほつが

No. 1918

F-M HipHop

- ・ 柴崎学習館、女性総合センターアイム
- ・ 第2・4土曜日または日曜日
- ・ 16時～19時
- ・ 10歳代～20歳代
- ・ 月額2,000円 (1回1,000円) / なし

私たち、F-MHipHopは、月に2～4回、ダンスの練習をしたり、講師を招いて、レッスンしてもらったりしています。ダンスに興味のある方、一緒に練習したいという方、ぜひ1度、見学に来てみて下さい。

えれがんとすたちかわ

No. 868

エレガンス立川

- ・ こぶし会館
- ・ 月3回 (日曜日)
- ・ 18時～22時
- ・ 50歳代～60歳代
- ・ 月額3,000円 / なし

原則にはペアでレッスン出来る人、連盟の軸になって競技に普及に活動しているサークルです。

おおやまけやきかいくだんすくらぶ

No. 1723

大山けやき会レクダンスクラブ

- ・ 上砂会館
- ・ 第1・2・3金曜日
- ・ 13時30分～17時
- ・ 70歳代～80歳代
- ・ なし / なし

2年目です。昨年は発表をする機会が多くありました。会員みなさまと楽しく新曲に合わせ踊りに挑戦することが出来ました。本会は、レクダンスにより身心ともに健康を維持し、良き友達と仲良く楽しい一時を創ることを目的とする。

かりん

No. 2004

花梨

- ・ 滝ノ上会館
- ・ 毎週第1・3日曜日
- ・ 9時30分～11時
- ・ 40歳代～80歳代
- ・ 月額500円 / なし

民謡や舞踊など様々な踊りに挑戦し、立川市で開催されるイベントにも参加させていただいています。踊りを楽しみ末永く続けていけるように皆で協力し励んでいます。

こたまごくらぶ

No. 1512

KO☆TAMAGO!!クラブ

- ・ 柴崎学習館、子ども未来センター
- ・ 不定期
- ・ 13時～17時
- ・ 10歳代～50歳代
- ・ 月額1,000円 / なし

ダンスや歌の学習を主体として活動し、あわせて会員相互の親睦を図り、また地域のボランティア活動に貢献することを目的としたグループです。

してい ほーる ろっかーず

No. 380

City Hall Rocker S

- ・ 子ども未来センター
- ・ 毎週1～2回
- ・ 18時～22時
- ・ 20歳代～50歳代
- ・ 月額200円 / なし

HIPHOP、LOCK、SOUL、BREAK、HOUSE等ほぼオールジャンルを楽しく踊っています。

しゃかいふくししえんだんたいえーる

No. 1889

社会福祉支援団体Yell

- ・ 幸学習館
- ・ 毎週火曜日
- ・ 18時30分～19時30分
- ・ 8歳～40歳代
- ・ 年額500円 / なし

私たちYellは人と人が助け合い家族のようなあたたかな空間でダンス、ヨガを通じて心と体を笑顔にする居場所としてYellを作りました。仲間と一緒に力を合わせて心を1つに笑顔で身体を動かしましょう。

しゅわだんすあんどふらだんす ふろーら

No. 1885

手話ダンス&フラダンス フローラ

- ・ 柴崎学習館 子ども未来センター
- ・ 月2回金曜日
- ・ 10時～11時50分
- ・ 40歳代～70歳代
- ・ 手話ダンス / なし
2,000円
フラダンス
2,000円

手話ダンスやフラダンスを介して障害のある人もない人もお互いに助け合い、楽しみながら相互理解を深めつつ、老人福祉施設や学校等にボランティア活動します。興味のある方、お待ちしております。

すまいる

No. 1754

Smile

- ・ 柴崎学習館 子ども未来センター
- ・ 不定期（日曜日）月2回
- ・ 14時～16時
- ・ 幼児～中高生
- ・ 1回1,500円 / 6,000円

Smileは、ダウン症等、様々な障害のある子のための、親子ダンスサークルです。専門性の高い外部講師を招き、音楽に合わせて自由に自分を表現することを楽しんでいます。発表の場も設けています。ぜひ一緒に踊りましょう！

たちかわ だんす くらぶ

No. 1826

TACHIKAWA DANCE CLUB

- ・ 柴崎学習館、女性総合センターアイム
- ・ 土曜日、不定期
- ・ 18時～22時
- ・ 30歳代～60歳代
- ・ 月額1,000円 / なし

エアロビクス、ラテンダンス、ズンバ等
フィットネスダンスを通じて会員の体力、
健康維持及び会員相互の親睦を図るために
立ち上げた会です。皆様の参加をお待ちし
ています。

たちかわさーくる

No. 1881

立川サークル

- ・ 女性総合センターアイム
- ・ 不定期、月1回、日曜又は祝日
- ・ 不定期
- ・ 30歳代～70歳代
- ・ 月額3,000円 / なし

リズムにのり楽しくダンスを踊るレッスン

たちかわさいわいちょうだんしんぐそさえていーたちかわえすでいー

No. 403

**立川幸町ダンシングソサエティー
(立川SDS)**

- ・ 第八小学校体育館
- ・ 毎週月曜日
- ・ 18時～21時
- ・ 50歳代～70歳代
- ・ 月額3,000円 / 3,000円

ダンス愛好者により、練習と発表及び各種
活動を通じ、会員相互の親睦を図ると共に
地域社会の発展に寄与することを目的とす
る。

たちかわばれえくささいずさーくる

No. 1581

立川バレエエクササイズサークル

- ・ 柴崎学習館
- ・ 毎週木曜
- ・ 13時30分～14時30分
- ・ 50歳代～70歳代
- ・ 月額4,800円 / なし

バレエの要素を取り入れたエクササイズで
す。ノリの良い音楽に合わせて動きます。
運動不足解消、リフレッシュ、ストレス発
散、脂肪燃焼、体感強化におススメ！初め
てでも大丈夫、とても簡単です。お待ちし
ています。

たちかわふらめんこくらげせびーじゃ

No. 1617

立川フラメンコ倶楽部セビージャ

- ・ 子ども未来センター、柴崎学習館
- ・ ①火曜日（不定期）②水曜日（不定期）
- ・ ①18時～19時、19時～20時
②10時～11時、11時～12時
- ・ 30歳代～60歳代
- ・ 1回1,000円 / なし

5月のGWフラメンコ祭りで踊りませんか？毎年南口すずらん通りでギターと歌の生演奏をバックに楽しめます。初心者クラスもあり乳幼児連れでもOK。夜クラスもあり。楽しく身体を動かし骨刺激で骨粗鬆症にも！立川フラメンコで検索。

だぶるじえいじえい

No. 1676

WJ J

- ・ 柴崎学習館
- ・ 不定期（月曜日）月2～3回
- ・ 18時～20時30分
- ・ 小学生から10代
- ・ なし（外部講師招聘時は実費約2,000円。市体育館利用時も実費） / なし

チアリーディングに役立つ体作りをし、個々のスキルアップを目指し、団体競技の楽しさを知る

だんすだんすだんす

No. 653

ダンス・ダンス・ダンス

- ・ 幸学習館
- ・ 毎週火曜日
- ・ 10時30分～12時
- ・ 40歳代～50歳代
- ・ なし / なし

ジャズ・ヒップホップなど、様々なジャンルの曲で踊っています。親子参加もOKです。（多少経験のある方歓迎）

ちあリーでいんぐ あんど だんす

No. 1997

チアリーディング&ダンス

- ・ 錦学習館
- ・ 月4回（不定期主に火曜日）
- ・ 18時～21時
- ・ 5歳～10歳代
- ・ 6,380円 / なし

5歳～小学生が集うチアリーディングとダンスのサークルです。年に数回イベントや競技会に参加しています。チアやダンスを通じて助け合いや思いやりを持つ心を養い楽しく元気に活動しています。

てい-すていじ

No. 415

T STAGE

- ・ 柴崎学習館、子ども未来センター
- ・ 毎週水曜日（不定期で土・日曜日）
- ・ 13時～14時30分、不定期で10時～11時30分
- ・ 20歳代～50歳代
- ・ 1回2,000円 / なし

有名なミュージカルナンバーや現在ブロードウェイで上演中の最新ナンバーを使って踊るシアターダンス。バレエの基礎を取り入れたエクササイズと体の使い方、舞台での魅せ方を学びます。講師は振付演出構成の才能溢れる打越麗子先生です。

にしすなだんすさーくる

No. 576

西砂ダンスサークル

- ・ 西砂小学校体育館、上砂会館
- ・ 毎週木曜日
- ・ 18時～21時
- ・ 20歳代～70歳代
- ・ 月額3,000円 / 1,000円

社交ダンスの技能を高め、会員の親睦・交流をはかります。「明るく、美しく」ダンスを通して、健康づくりをします。初心者の方にはわかりやすく丁寧にします。経験者の方にはより技能を高められる様にします。

はごろもひまわりのかい

No. 1932

羽衣ひまわりの会

- ・ 羽衣中央会館、第六小学校体育館
- ・ 第4水曜日
- ・ 18時～21時
- ・ 50歳代～80歳代
- ・ 1回につき300円 / なし

お子様からご年配の方まで参加できるレクダンスです。健康のため、ストレス解消のため、皆さんで楽しく踊ってます。親切丁寧にわかりやすく、ご指導いただいております。一度見学にお越しください

ぶしんかい

No. 1674

舞心会

- ・ 西砂学習館
- ・ 第1・3・5金曜日
- ・ 18時～20時50分
- ・ 10歳代
- ・ なし(イベント / なし
時実費)

小学3年生から中学生を対象としたダンスサークルです。毎月2～3回、ストリートダンスの基本的な動きから、ゆっくりと教えていきます。楽しくダンスをしていますので、お気軽に参加してください。

ぱりずむあいりす

No. 1696

プリズムアイリス

- ・ 柴崎学習館
- ・ 不定期（土・日・祝）
- ・ 9時～17時
- ・ 30歳代～60歳代
- ・ なし / なし

バロックダンスの練習会の他衣装や装飾の研究・作成などを行っています。他の時代のダンスを学ぶ団体との交流も実施することもあります。18歳以上から参加していただけます。

ふれいば

No. 871

FLAVA

- ・ 柴崎学習館、女性総合センターアイム、子ども未来センター
- ・ 毎週（月・土曜日）
- ・ 月曜日13時～21時
土曜日13時～17時、19時～21時
- ・ 3歳～40歳代
- ・ 1回1,000円 / 1,000円

立川市を拠点に活動中のダンスサークルFLAVAです。3歳からママまでダンスレッスンやイベントに出演し、親子で楽しめるサークルとなっております。体験レッスンワンコイン500円！是非一度体験レッスンにいらして下さい！

ふれんどだんす

No. 1022

フレンドダンス

- ・ こんぴら橋会館
- ・ 毎週水曜日
- ・ 18時～21時
- ・ 70歳代～80歳代
- ・ 3ヶ月1,000円 / 1,000円

スポーツダンスとして活動しています。

へびてんす

No. 1875

ヘピテンス

- ・ 西砂学習館
- ・ 月1～2回 土曜日
- ・ 18時～21時
- ・ 10歳代～40歳代
- ・ なし / なし

身体の健康維持、会員相互の親睦のため土曜日の夜、月に1～2回ストレッチ体操とダンスをしています。メンバーは10代～40代の女性が主に活動しています。

めいくあむーづ

No. 1552

Make a Move

- ・ 柴崎学習館、子ども未来センター
- ・ 不定期（月2～4回）
- ・ 13時～17時
- ・ 20歳代～50歳代
- ・ 1回2,000円 / なし

シアターダンスという主にミュージカルの曲を使いショーダンスを皆で集まって楽しく踊ります。年に1回ほど発表する機会を設けているので興味のある方は是非お問合せ下さい。初心者も大歓迎です。

るみえーる

No. 265

ルミエール

- ・ 柴崎学習館、柴崎市民体育館
- ・ 毎週水曜日
- ・ 19時～21時30分
- ・ 50歳代～60歳代
- ・ 月額5,000円 / 2,000円

スポーツダンス愛好家による友和と技術の向上を図ります。中級以上の技術を持った方の入会を希望いたします。

種目 社交ダンス

あかいくつ

No. 14

赤い靴

- ・ 柴崎福祉会館
- ・ 毎週水曜日
- ・ 18時～21時
（初級18時～19時・中級19時～21時）
- ・ 50歳代～70歳代
- ・ 月額3,500円 / 2,000円
（初級月額1,500円）

リズムに乗って初心者も年配者も楽しみながら踊れるように基礎からしっかりと練習していきます。

あげいんだんすすぽーつけんきゅうかい

No. 1787

アゲイン・ダンススポーツ研究会

- ・ こぶし会館、幸学習館
- ・ 不定期
- ・ 13時～16時
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ なし / なし

社交ダンスを10年以上していた人が多く、自分で自主練習できる方が中心になります。

あぶりこっと

No. 1701

アプリコット

- ・ 上砂会館
- ・ 不定期（水曜日）月に3回
- ・ 13時～16時
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ 3,500円 / 2,000円

社交ダンスの技術向上を目的としています。初級から中級程度を予定しています。

えいとさーくる

No. 672

エイトサークル

- ・ さかえ会館
- ・ 不定期
- ・ 不定期
- ・ -
- ・ 月額1,500円 / 1,000円

社交ダンスのレッスンを通して、会員相互の親睦を目的とし、尚かつ、健康増進と共に基礎を身につけ楽しく踊ることを目的とします。参加を希望される方はご一報ください。

えーとうぜっと

No. 238

A to Z

- ・ 上砂会館
- ・ 毎週木曜日
(第3木曜日は休館日のため休み)
- ・ 9時30分～11時30分
- ・ 40歳代～70歳代
- ・ 月額3,000円 / 1,000円
(月3回)

音楽に合わせストレッチで身体をほぐしてから、ベーシックからバリエーションまで楽しく学んでいきます。一年でラテン・スタンダード10種目マスターできます。講師はJDCラテン元A級・スタンダードB級。

えんじょいだんすあーるびー

No. 1714

エンジョイダンス・R・B

- ・ 錦学習館、柴崎福祉会館
- ・ 毎週土曜日
- ・ 13時30分～15時30分
- ・ 70歳代～80歳代
- ・ 月額2,500円 / 1,000円

中高年を対象に、男女2人の講師の指導により、楽しくダンスを行っています。難しいと思われるステップについては、何度も繰り返し練習しています。立川市に在住で60才以上、ダンス中級程度の方、一緒に楽しくダンスをやりましょう。

かちゅーしゃ

No. 439

カチューシャ

- ・こぶし会館
- ・火曜日（月3回）
- ・18時30分～21時30分
- ・50歳代～80歳代
- ・月額2,000円 / なし

火曜日18時以降が都合のよい人のダンスサークルです。こぶし会館で月3回受講・練習しています。ダンスパーティで色々なレベルの人と、楽しく美しく踊れることを目標としています。経験者は勿論、初心者も入会できます。

かみすなふれんどリーダンスサークル

No. 507

上砂FDC

- ・西砂学習館、上砂会館
- ・毎週月曜日
- ・9時～12時
- ・60歳代～70歳代
- ・なし / なし

本上砂FDCは、ダンススポーツの愛好者で組織活動し、会員の技術向上と健康維持に寄与するとともに、会員相互の親睦を図ることを目的とします。活動にはペアで参加を原則とし、指導者は招聘せず、自主・相互研鑽を行うこととします。

がらすのくつ

No. 445

ガラスの靴

- ・柴崎福祉会館
- ・毎週月曜日
- ・18時～20時
- ・40歳代～70歳代
- ・月額1,500円 / なし

楽しくそして、美しいダンスを目標に、プロの指導者による、基本をていねいに和気あいあいと、レッスンしている明るいサークルです。見学、体験いつでも自由です。

キーパングサークル

No. 1361

キーパングサークル

- ・さかえ会館
- ・月3回（第1・3・4火曜日）
- ・9時～11時30分
- ・60歳代～70歳代
- ・なし / なし

プロ指導者体調不良退任により、アマ指導者を中心に会員相互の勉強で社交ダンスをベースに音楽に合わせて1人で体を動かすことを主体にしています。コロナウイルス終息後は、社交ダンスの練習を主体にします。

くりえいとさーくる

No. 401

クリエイトサークル

- ・ 錦学習館、柴崎学習館
- ・ 第1・3月曜日、毎週水曜日
- ・ 月 (13時30分～15時)
水 (18時15分～19時45分)
- ・ 60歳代～
- ・ 月額3,000円 / 1,000円

プロ講師によるわかり易いレッスンを心がけています。
かなり運動量が有りますが、社交ダンスは体調に合わせて、自分で調節できます。皆さんご参加ください。

くりすたるてんたちかわ

No. 1217

クリスタルテン立川

- ・ 上砂会館
- ・ 第1・2・4月曜日
- ・ 18時～22時
- ・ 50歳代～60歳代
- ・ 月額200円 / 1,000円

“クリスタルテン”の仲間達は、競技ダンスを目的とするカップルが技術の研究をしながら奥深いダンスに心地好い汗を流して練習しております。努力と仲間として和を大切にする方なら、どなたでも入会を歓迎いたします。

けーえむでいーさーくる

No. 1828

KMDサークル

- ・ 上砂会館
- ・ 毎週木曜日
- ・ 18時～22時
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 必要に応じて / なし
集金

ダンス愛好家同士の交流親睦の場とし、個人・ペアのダンス技術向上のための練習、及びレッスンをいたします。またJDSF主催の競技にも参加いたします。

さかえすてつぷ

No. 340

さかえステッ

- ・ さかえ会館
- ・ 月3回 (金曜日)
- ・ 9時～11時30分
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ 月額2,000円 / 1,000円

平成18年よりさかえ会館にて自主レッスンとして発足し、平成20年度より講師をシルバー大学指導者をお願いし、健康を維持するためのダンススポーツとして、基本的ダンスレッスンを行っています。

しよお

No. 1855

SYO

- ・ 柴崎学習館
- ・ 不定期
- ・ 午前中
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ なし / なし

生涯学習として社交ダンスでの心身の健康保持、増進のためみんなで楽しく練習する会です。

すいんぐだんすさーくる

No. 634

スイングダンスサークル

- ・ 西砂学習館
- ・ 毎週金曜日
- ・ 13時～16時50分
- ・ 50歳代～70歳代
- ・ 月額3,000円 / 1,000円

はじめての方には初心者向けのコースと、経験者の方には、より技術が上達出来るように中級向けコースがあります。会員同志の親睦を深めるために、年に1度交流パーティーを開催します。

すたーだすと

No. 565

スターダスト

- ・ 柴崎学習館
- ・ 毎週火曜日
- ・ 10時～11時30分
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 月額3,000円 / 1,000円

社交ダンスを通じて、地域の交流を深め、健康増進と生涯学習を目指しております。プロダンサーから歩き方から、少し難しいステップ、アルゼンチンタンゴなど幅広く学びます。一緒に楽しく踊りましょう。

たちかわさたでいだんすーくる

No. 934

立川サタディダンスサークル

- ・ 高松学習館、さかえ会館
- ・ 月に3回（土曜日）
- ・ 18時～22時
- ・ 70歳代～80歳代
- ・ 月額3,000円 / 1,000円

本会は社交ダンスのベーシックフィガーの練習が基本です。無理の無い正しい歩き方、リズムの取り方、そして無理のない身体全体の使い方を学び美しいダンスが踊れるように楽しくレッスンをしています。講師の丁寧な指導が嬉しいです。

たちかわしすぽーつだんすくらぶ

No. 857

立川市スポーツダンスクラブ

- ・ 錦学習館
- ・ 毎週火曜日
- ・ 19時～22時
- ・ 20歳代～60歳代
- ・ 月額1,000円 / なし

社交ダンスをスポーツと捉えて各競技会に出場し、尚且つ好成績を得ることを目標としたクラブです。年代に関係なくダンスの基本動作の他に身体を限りなく使うエクササイズ等を中心に練習しています。

たちかわしだんすすぽーつれんめい

No. 50

立川市ダンススポーツ連盟

- ・ 幸学習館、砂川学習館、柴崎福祉会館、泉体育館、柴崎体育館
- ・ 練習（毎週土曜日）
会議（月1回日曜日）
- ・ 練習（18時～22時）
会議（午前中）
- ・ 70歳代～80歳代
- ・ 年間500円 / なし

立川市ダンス連盟には現在ダンスサークルが13あります。各サークルの自主性を尊重しつつ、多くのダンス愛好者が集い、交流と技術の向上の場として、ダンスパーティー、技術講習会、フリー練習会、シルバー大学講師派遣等を行っています。

たちかわしゃこうだんすくらぶ ぱーぷるすたー

No. 1518

立川社交ダンスクラブ パープルスター

- ・ 錦学習館、子ども未来センター
- ・ 毎週木曜日3～4回
- ・ 14時～15時30分
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ 1回 1,000円 / 1,000円

現役プロA級（ラテン、スタンダード）の手島紫乃講師のもとダンスの基礎からバリエーションのルーチンを懇切丁寧に楽しくレッスンしています。健康増進のため一緒にダンスを踊りませんか。初級から中級程度の方大歓迎です。

たちかわしるばーないんかい

No. 157

立川シルバーナイン会

- ・ さかえ会館
- ・ 第1・3・4火曜日（月3回）
- ・ 13時～15時30分
- ・ 70歳代～80歳代
- ・ なし / なし

ダンスの練習、吉村晴美先生が亡くなったあと、長い間教わったアマルガメーションで、復習しております。高齢者が出かける場所があるのが最高で、楽しく踊り、おしゃべりを楽しんでいます。

たちかわてんだんすくらぶ

No. 495

立川テンダンスクラブ

- ・ こぶし会館
- ・ 毎週火曜日
- ・ 13時10分～14時40分
- ・ 50歳代～70歳代
- ・ 月額3,000円 / なし

社交ダンスを趣味とする人のサークルです。こぶし会館で毎月3回火曜午後にレッスンを受けています。レッスン前後には練習時間があります。年に数回ダンスパーティを開催して楽しみ、親睦と技術向上を図っています。

たちかわはーとふるだんすさーくる

No. 1660

立川ハートフルダンスサークル

- ・ 錦学習館、子ども未来センター
- ・ 毎週金曜日
- ・ 13時30分～15時
- ・ 50歳代～80歳代
- ・ 1回につき / 1,000円
1,000円、年間
1,000円

社交ダンスを通して会員相互の親睦と健康増進、地域社会の福祉に貢献いたします。モダンラテンプロA級講師のもと基本からバリエーションまでわかり易い指導が受けられます。正しい姿勢や踊り方を生涯学習として身につけましょう。

たちかわりずむあんどすてつぷ

No. 1281

立川リズム&ステップ

- ・ こぶし会館、幸学習館
- ・ 月3回（土曜日）
- ・ 10時～12時
- ・ 50歳代～60歳代
- ・ 月額4,000円 / 1,000円

「明るく、楽しく、正しいダンス」をスローガンに現役プロ競技選手を講師として、活動しています。練習には講師も参加しますので直接指導が受けられます。競技選手は元より、初心者の方でもていねいに指導が受けられ、必ず上達します。

だんすげつようかい

No. 696

ダンス月曜会

- ・ 錦学習館、柴崎福社会館
- ・ 毎週月曜日（月4回）
- ・ 13時30分～15時
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ 月額3,000円 / 1,000円

2011年6月より始まったサークルで、ダンスの初歩から一步一步楽しくダンスをやっているサークルです。初めてダンスをやる方にもわかりやすく説明致します。楽しく社交ダンスをやれる様に指導しています。是非体験してください。

No. 95

だんすさーくる リズム

ダンスサークル リズム

- ・ 上砂会館
- ・ 第1・2・3金曜日
- ・ 9時～11時30分
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 月額3,000円 / 1,000円

ソシアルダンスのプロによる指導 年に1回の発表会等 初級の人もOK 見学はいつでも

ちゅうおうだんすさーくる

No. 1158

中央ダンスサークル

- ・ 柴崎学習館
- ・ 月3回(火曜日) 不定期
- ・ 18時30分～20時30分
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 月額2,500円 / 1,000円

スポーツダンス(ワルツ、タンゴ、スロー、クイック、ルンバ、チャチャチャ、サンバの7種目)を繰り返し練習しています。だいたい月平均3回のレッスンを行っています。

どリーむだんしんぐくらぶ

No. 704

ドリーム・ダンシング・クラブ

- ・ 錦学習館、柴崎福祉会館
- ・ 毎週火曜日
- ・ 午前ほか(2時間)
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ 月額2,000円 / 1,000円

ドリーム・ダンシング・クラブは、立川市及び近隣在住等の社交ダンス愛好者で構成する、初心者練習のためのサークルです。基礎をしっかりと練習し、身につけ、生涯学習に励むとともに、交流レッスンやパーティの開催、参加のほか、地域に貢献できる活動を目指します。今後の入会者の年齢制限は定めませんが、おおむね60歳以

はっぴーだんすさーくる

No. 1668

ハッピーダンスサークル

- ・ 錦学習館、子ども未来センター
- ・ 毎週金曜日
- ・ 13時30分～15時
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 1回につき / 1,000円
1,000円

ダンスを楽しみながら、会員相互の親睦を深めること、また健康の増進を目的としています。基本を大切に技術の向上をめざしています。

はなみずき

No. 692

はなみずき

- ・ こぶし会館
- ・ 第4月曜日
- ・ 13時～17時
- ・ 70歳代～80歳代
- ・ 月額100円 / なし

活動日 毎月1回第4月曜日13時～17時 月
100円で親睦を大切に活動しています。

ぴんキー

No. 1836

ピンキー

- ・ 高松学習館
- ・ 毎週火曜日又は木曜日
- ・ 不定期
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ なし / なし

先生はいませんがサークルの方、競技会出場する方が集まり練習する場として活動しています。

ふぁーすとすてっぷ

No. 1509

ファースト・ステップ

- ・ 錦学習館
- ・ 毎週火曜日
- ・ 13時15分～15時15分
- ・ 50歳代～70歳代
- ・ 1回500円 / 1000円

パーティーでよく踊られる4種目を中心に練習します。足型を覚えるだけでなく、体全体の動きを学習することで“よりスムーズに踊ること”を目指します。社交ダンスは初めての方も、お気軽にお問い合わせ下さい。

ふじだんすサーくる

No. 687

富士ダンスサークル

- ・ 錦学習館
- ・ 毎週日曜日
- ・ 13時～15時30分
- ・ 40歳代～90歳代
- ・ 月額700円 / なし

社交ダンスを初めてやる方、どうぞおでかけ下さい。メンバーが優しく教えます。中級の方には、指導員がていねいに教えます。友人作りと健康のため、ぜひ社交ダンスを始めましょう。楽しいです。お待ちしております。

ふらわーだんしんぐくらぶ

No. 1708

フラワーダンシングクラブ

- ・ 錦学習館、子ども未来センター
- ・ 毎週金曜日
- ・ 13時30分～15時
- ・ 50歳代～80歳代
- ・ 1回につき / 1,000円
1,000円

社交ダンスを楽しむ会です。日頃のストレス解消、健康な体作りのため活動しています。社交ダンスを通して交流を深め楽しい時間を過ごしましょう。

ぶるーむーん

No. 346

ブルームーン

- ・ 上砂会館
- ・ 毎月3回（月曜日）
- ・ 13時～16時30分
- ・ 50歳代～80歳代
- ・ 月額1,500円 / 500円

男女2人の先生がいます。非常にいい先生と、上手な人が多いのが特徴のサークルです。初級者の方もいて、先生のほか、ベテランの会員が指導を補佐しております。「楽しい時間を過ごす」のがモットーです。

ペッぱー

No. 2001

ペッパー

- ・ 柴崎学習館
- ・ 不定期(主に土曜日)
- ・ 13:00～17:00
- ・ 70歳代～90歳代
- ・ なし / なし

中高年を対象にのんびりと楽しくダンス練習する会です。

ほうせいかいしゃこうだんすぶふおわーど

No. 359

豊生会社交ダンス部フォワード

- ・ さかえ会館
- ・ 毎月3回（土曜日）
- ・ 9時～11時45分
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 月額1,500円 / 500円

基本フィガーを身体に無理なく楽しく踊れる様に練習をしています。社交ダンスが健康的で安全なスポーツとしていつまでも踊り続けることを目標としています。土曜日の午前、月3回のレッスンです。会場さかえ会館。初心者大歓迎です。

らいむらいと

No. 699

来夢来人

- ・ 柴崎学習館
- ・ 毎週金曜日
- ・ 18時～21時
- ・ -
- ・ 月額5,000円 / なし

”楽しく美しく踊れること”を目標に活動しているサークルです。週1回の定例会では、パーティでよく踊られる種目を中心に、プロ講師によるレッスンを予定、初心者から中級程度の方までが対象です。見学も随時可能、お気軽にお問い合わせください。

るねさんすだんすさーくる

No. 263

ルネサンス・ダンス・サークル

- ・ 柴崎学習館、柴崎福祉会館、錦学習館
- ・ 毎週金曜日
- ・ 13時～16時
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 月額2,000円 / 1,500円

私達サークルは2005年に始まった立川の中堅クラスです。ダンスを通じて自分の健康と会員間の親睦を深めながら楽しくダンスをやる事が出来る様にと毎週楽しくやっています。是非サークルにきて体験してください。待ってまーす！

れもんぐらす

No. 1784

レモングラス

- ・ 錦学習館、こぶし会館
- ・ 不定期
- ・ 13時～16時
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ 1回200円 / なし

競技会にむけて、決まったパートナーと練習するサークルです。指導者はおらず、各ペアがそれぞれの先生に習った事を定着させるための練習会です。入会はペアを基本にしますが、1人シャドーもできます。

種目 フラダンス

あろあろ

No. 1128

Aloalo

- ・ 女性総合センターアイム
- ・ 不定期（月3回）
- ・ 18時～22時
- ・ 20歳代～50歳代
- ・ 月額8,000円 / なし

Aloha～本場ハワイのスタイルで、フラを楽しく学んでいます。素敵なハワイアンソングに合わせて踊ると、心も身体も癒されますよ。無料見学できます、お気軽にお問い合わせください。

あろあろふらさーくる

No. 2011

アロアロフラサークル

- ・ 柴崎学習館、女性総合センター
- ・ 不定期 主に月か木曜
- ・ 18時30分～21時
- ・ 40歳代～70歳代
- ・ 1,000円(1回 / なし
500円)

立川市内のイベントやお祭りに参加するために、ゆるっと楽しみながらも真剣にフラダンスを学びながら練習しています。未経験、経験者問わず一緒に踊るメンバーさんを募集しています。

おはな お かまれい

No. 1837

Ohana.O.Kamalei

- ・ 柴崎学習館、子ども未来センター
- ・ 毎週水曜日
- ・ 18時～21時
- ・ 40歳代～70歳代
- ・ 月額500円 / 1000円

フラダンスサークルです。仲良く楽しくハワイの音楽に合わせて踊っています。初心者大歓迎です。

きゃっつふら

No. 1941

キャッツフラ

- ・ 柴崎学習館
- ・ 不定期
- ・ 13時30分～15時30分
- ・ 50歳代～80歳代
- ・ 1回1,000円 / なし

「フラダンスやってみたい」だけで集まった70代の主婦中心のグループで、熱血先生が基本から丁寧に教えてくださいます。年2回柴崎学習館での発表会に参加し、いつか施設慰問等も夢見ています。見学、入会はいつでも歓迎です。

くくな・はうおり・ふらさーくる

No. 1931

ククナ・ハウオリ・フラサークル

- ・ 柴崎学習館
- ・ 木曜日(月3回)
- ・ 13時45分～15時15分
- ・ 50歳代から80歳代
- ・ 月額3,500円 / 1,000円

基本的なステップ・メレ(歌詞)の意味を学びながら、心地よいハワイアン音楽にのせて、笑顔で体を動かしましょう。ストレス発散、体力増進、脳トレにつながります。初心者の方も大歓迎です。共に楽しみましょう!! MAHALO

ことぶき ふら

No. 691

コトブキ フラ

- ・ 柴崎学習館
- ・ 第1・2・3火曜日
- ・ 10時～11時30分
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 3ヶ月6,000円 / なし

健康保持と親睦をかね、ハワイアンフラを楽しんで居ります。60才から80才までの方、見学の上ご入会ください。はじめての方は4月募集となります。経験者は中途加入可です。西久保先生ご指導により、どなたも踊れるようになります。是非ご加入お待ちしております。

すトレっちあんどふら

No. 360

ストレッチ&フラ

- ・ こぶし会館
- ・ 毎月3回（火曜日）
- ・ 19時～21時
- ・ 50歳代～60歳代
- ・ 月額4,000円 / 2,000円

ストレッチ体操やフラダンスを通して会の皆さんと楽しく健康維持に励んでいます。身体を動かすことが好きな方、フラダンスに興味のある方どなたでも男女を問わず歓迎します。見学や体験も随時行っています。

すわぱーるふら

No. 1168

スワパール・フラ

- ・ 柴崎学習館
- ・ 毎週火曜日
- ・ 18時30分～20時30分
- ・ 50歳代～70歳代
- ・ 月額2,000円 / なし

地域活性化、健康に楽しくフラダンスをやりましょう。

な・ぷあ・れい・お・リコロケ

No. 18

ナ・プア・レイ・オ・リコロケ

- ・ 柴崎学習館
- ・ 不定期
- ・ 13時～16時
- ・ 40歳代～60歳代
- ・ 月額3,500円 / 3,000円

月3回、ハワイの曲にあわせて体を動かしましょう。フラを通じて健康保持・増進を目指しています。初心者でもわかりやすく、無理のない内容です。

はなれい

No. 1208

ハナレイ

- ・ 柴崎学習館
- ・ 毎週水曜日
- ・ 13時～17時
- ・ 50歳代～70歳代
- ・ 1回1,000円 / なし

月3回、水曜日に定例会を行っています。年齢も上がってきてますので健康維持、ボケ防止のため、活動を続けています。

はのはのふう

No. 1803

ハノハノフラ

- ・ 柴崎学習館
- ・ 毎週月曜
- ・ 9時～12時
- ・ 50歳代～80歳代
- ・ 月額1,000円 / なし

ハワイ文化の研究と私達の足腰の強化を目標に笑顔のある、健康な身体を目指します。

ふう はらう お ほくらに ふら お あろあろ

No. 1117

フラ ハラウ オ ホクラニ フラ
オ アロアロ

- ・ こぶし会館
- ・ 毎週土曜日（月4回）
- ・ 13時～15時
- ・ 40歳代～70歳代
- ・ 月額4,000円 / 2,000円

ハワイアンフラとカヒコをベーシックから学びます。フラの練習を始める前にチャント(のりと)をいたします。ハワイのヒロ市で勉強された講師をお迎えしています。子供の参加は不可です。

ふうあんどたひち なぶあ

No. 1332

フラ&タヒチ ナプア

- ・ 幸学習館
- ・ 毎週木曜日
- ・ 18時～22時
- ・ 40歳代～50歳代
- ・ 月額3,000円 / 500円
(入会1年経過後3,500円)

フラに出会ってHappyな毎日に♪木曜はナイトダンス～心地よい睡眠で朝すっきり！始めませんか？いつもの私からフラガールへ変身。無料体験随時受付中。

ふらあんどたひち ぶるめりあ

No. 978

フラ&タヒチ プルメリア

- ・ 幸学習館
- ・ 毎週木曜
- ・ 10時15分～11時45分
- ・ 30歳代～50歳代
- ・ 月額3,100円但 / 500円
し1年経過後
3,600円

フラダンス&タヒチアンダンスのサークルです。毎週木曜午前、陽気な仲間が集まり楽しく踊っています。ハワイの音楽に癒され、タヒチの情熱的な曲で心と身体をリフレッシュ！無料体験随時受付中！

ふらあんどたひち みりみり

No. 1135

フラ&タヒチ ミリミリ

- ・ 幸学習館、高松学習館
- ・ 月2回（土曜日）
- ・ 10時～11時20分
- ・ 3歳～40歳代
- ・ 1回につき大人 / 500円
1,400円、子供
500円

フラダンス、タヒチアンダンスのサークルです。月2回土曜日、キッズ、ママが集まり楽しく踊っています。ハワイの音楽に癒される時間を一緒に過ごしませんか？大人だけ、子供だけでもご参加いただけます。無料体験随時受付中！

ふらあんどたひちさかえ

No. 973

フラ&タヒチ さかえ

- ・ 幸学習館
- ・ 月3回、木曜日
- ・ 13時～14時30分
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 月額3,000円、 / 1,000円
2年目から
4,000円、臨時
徴収（500～
1,000円）有、
事務費200円

月3回、木曜日の午後から楽しくレッスンを行なっています。60代～80代まで幅広く、和気あいあいとアロハの心を大切に、笑顔の絶えないサークルです。初心者、運動が苦手な方も、是非、一緒に踊りましょう。体験無料！

ふらかとれあのかい

No. 789

フラカトレアの会

- ・ 西砂学習館
- ・ 第1・3火曜日
- ・ 13時～15時
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 月額1,500円 / なし

月2回レッスンを設けており1回は素晴らしい優しい先生に御指導していただき、もう1回は自主レッスンをしております。初めての方でも歓迎ですのでいつでも見学にいらしてください。お待ちしております。

ふらだんすのかい あろあろ

No. 824

フラダンスの会 アロアロ

- ・ 女性総合センターアイム、子ども未来センター、砂川学習館
- ・ 不定期（木曜日）月3回
- ・ 14時～16時30分
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 月額3,500円 / 2,000円

月3回木曜日の14時より15時15分まで先生の指導を受け、その後16時半頃まで全員で自主練習を行っています。年に1回の発表会と学習館祭り参加が大きな目標です。経験者、初心者問わず、いつでも入会歓迎です。

ふらはらうなぶあ

No. 795

Hula Halau Na Pua

- ・ 柴崎学習館、女性総合センターアイム、子ども未来センター
- ・ 毎週土曜日
- ・ 10時～12時
- ・ 30歳代～60歳代
- ・ 月額4,000円 / 3,000円

ハワイの伝統文化であるフラダンスを学び、地元の多くの方に見ていただき、フラに親しんでもらうと共に、会員同志の親睦を深め、心身共に健康で明るく過ごせる様勤めていきます

ふらぶるめりあ

No. 677

フラ・プルメリア

- ・ 若葉会館、幸学習館
- ・ 第1・3火曜日
- ・ 14時～17時
- ・ 40歳代～50歳代
- ・ 月額3,000円 / なし
随時歌詞カード代

健康づくりと美容のためにフラダンスを踊りましょう。福祉施設や近隣の文化活動に参加し、ボランティアもしています。初心者歓迎！！

ほく

No. 1436

ホク

- ・ 幸学習館、砂川学習館
- ・ 第1・3日曜日
- ・ 9時45分～11時45分
- ・ 50歳代～
- ・ 月額3,000円 / なし

ハワイの人々から伝わるアロハの心を大切に、笑顔になれるフラを通じて踊る楽しさ、心豊かになれる時を一緒に過ごしたいと思ってる仲間です。

まーらぶあ

No. 1553

マールプア

- ・ 柴崎学習館、子ども未来センター、町会会館
- ・ 月3回、水・木・金曜日
- ・ 木曜19時～20時30分 水曜・金曜は不定期で午前又は午後。
19時～20時30分（木曜）
- ・ 40歳代～80歳代
- ・ 月額3,000円 / なし

夜間19時～20時30分月3回と昼間の時間や曜日は不定期ですが月3回練習しています。活動は地域の文化祭に出たりしています。皆さん毎回楽しく練習しています。体にも良いし脳トレにもなりフラダンスの音楽に癒されます。

まいむかい

No. 1336

まい夢会

- ・ 滝ノ上会館
- ・ 第2木曜日
- ・ 19時30分～21時
- ・ 50歳代～60歳代
- ・ 月額500円 / なし

民踊(主に郡上おどり)、フラダンス、手芸、きもの着付けなどを相互教師で学習しています。

まうなるあふら

No. 541

マウナルア・フラ

- ・ 上砂会館
- ・ 毎週月曜日
- ・ 9時～12時
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ 月額1,000円 / 1,500円

私達は健康と親睦の為、楽しい音楽を聞きながら、レッスンをしております。先生が基本から教えてくれますので、初心者の方でも大丈夫です。近くのホームに慰問に行き、大変喜んで頂いてます。是非お気軽にお越しください。

もきはなたちかわ

No. 244

モキハナ立川

- ・ 女性総合センターアイム、総合福祉センター
- ・ 月3回火曜日(不定期)
- ・ 13時30分～15時15分
- ・ 50歳代～80歳代
- ・ 月額5,000円 / 2,000円

私共のサークルは、モキハナ立川という、フラダンスの会です。会員は50代～80代迄月3回(火曜日)女性総合センターアイム又は立川市福祉協議会の2Fで上記の時間で練習しております。フラダンスを多少経験した方、お待ちしております。

らうれあ

No. 982

ラウレア

- ・ 幸学習館
- ・ 第1・3火曜日
- ・ 18時15分～21時
- ・ 40歳代～60歳代
- ・ 月額3,000円 / なし

ハワイアンミュージックを聞きながら、いやしを求め、健康でハツラツとした人生を送りたいと集まった仲間達です。また友達作りも目的にしているフラグループです。

わいわいくらぶ

No. 446

ワイワイクラブ

- ・ こんぴら橋会館
- ・ 毎週金曜日
- ・ 13時～17時
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 年額1,000円 / なし

私達、ワイワイクラブは日常生活をおくるうえで自分自身で日頃から健康に気を配るとともによりよい人間関係をきずくことで趣味をもって大きな支えとなります。ダンスをしたりおしゃべりをしながらリフレッシュしています。

種目 フォークダンス

このゆびとまれ

No. 527

この指とまれ！

- ・ 高松学習館、こぶし会館、こんぴら橋会館
- ・ 毎週土曜日
- ・ 10時～12時
- ・ 60歳代～80歳代
- ・ 月額400円 / なし

この指とまれ！のフォークダンスは、世界の国々の音楽を聞きながら踊るダンスです。皆さんと一緒に、楽しく身体を動かすことで脳トレにもなり、ストレス発散にもつながります。

たちかわふおーくだんすかい

No. 569

立川フォークダンス会

- ・ 柴崎学習館
- ・ 毎週水曜日
- ・ 18時～21時
- ・ 50歳代～70歳代
- ・ 年額5,000円 / 300円

毎週水曜日に例会を持ち、世界各国のフォークダンスを楽しんでいます。老若男女、年齢層も広く、立川では一番歴史のある会です。年に1度の「すずなりフォークダンス大会」は、東京では有名な由緒ある大会です。

たちかわれでーすみんぞくぶようけんきゅうかい

No. 153

立川レディース民族舞踊研究会

- ・ 柴崎学習館、こぶし会館、女性総合センターアイム
- ・ 月3回毎週1回(土曜日)
- ・ 10時～12時
- ・ 20歳代～70歳代
- ・ 年額5,000円 / 300円

世界の民族音楽に親しみ、リズムに乗って踊りましょう。各国のコスチュームや背景を知る事も楽しみの一つです。女性対象に若い方からお年を召した方まで年齢層も幅広く活動しています。外国人講師との交流、講習会も企画しています。

種目 タップダンス

あっきん たっぷだんす

No. 622

AKKIN TAPDANCE

- ・ 幸学習館
- ・ 月2回(火・水曜日)
- ・ 20時～21時30分
- ・ 30歳代～60歳代
- ・ 1回2,000円 / なし

リズムにのって明るく楽しく体を動かし、日頃の運動不足・ストレスを吹き飛ばしましょう。これからタップを始める方も、基礎を改めて徹底させたい方も柔軟にひとりひとり対応します。初心者大歓迎!

種目 ジャズダンス

えりー・じゃずだんすくらぶ

No. 1890

エリー・ジャズダンスクラブ

- ・ 子ども未来センター
- ・ 毎週金曜日
- ・ 10時～12時
- ・ 50歳代～70歳代
- ・ 月額3,000円 / なし

基本的な柔軟体操とジャズダンスで怪我などしにくいしなやかな身体を作ると共に、踊ることの楽しさが実感できます。リズムにのって心が弾み、日々の生活まで楽しく明るく過ごせる事うけ合いです。

さとみじゃずだんす

No. 79

さとみJazz Dance

- ・ 女性総合センターアイム
- ・ 土曜日、月に1回
- ・ 18時～22時
- ・ 30歳代～60歳代
- ・ 月額500円 / なし

ストレッチを中心にJazz Danceの基礎を中心に練習しています。音楽に合わせて楽しく体を動かす事を大切にしていきます。どなたでも参加しやすいクラスになっていますのでご参加ください。

しるばーじゃずだんすくらぶ

No. 1206

シルバージャズダンスクラブ

- ・ 子ども未来センター
- ・ 毎週木曜日
- ・ 10時～12時
- ・ 60歳代～70歳代
- ・ 月額3,000円 / なし

気持ちは若々しくおしゃれに、身体に無理をしないストレッチとジャズダンスを楽しんでいます。バックに流れるのは、なつかしい映画音楽です。週に2時間(木曜日)あなたも踊れます。見学もどうぞ。

ふえありーぶるー

No. 658

フェアリーブルー

- ・ 女性総合センターアイム、柴崎学習館、子ども未来センター
- ・ 不定期
- ・ 19時～22時
- ・ 20歳代～60歳代
- ・ 1回1,500円 / なし

フェアリーブルーは大人のジャズダンスクラス。ヒップホップやバレエを学びながらジャズダンスのスタイルを作り上げていきます。講師は山川弘文先生。丁寧で的確な指導で、あなたのダンスが素敵に変わります。初めての方も大歓迎です。

ふりーだむ

No. 2008

フリーダム

- ・ 幸学習館、こぶし会館
- ・ 毎週日曜日
- ・ 14時30分～16時30分
- ・ 6歳代～12歳代
- ・ 月額3,000円 / なし

小学校1年生以上の地域の子供達を中心となって、楽しくジャズダンスを踊るクラスです。入門クラス、基礎クラスに分かれて1時間づつレッスンを行っています。