社会教育関係団体の活動内容一覧

部門　スポーツ

分野　体操

種目　体操

おはようさーくる　No. 1590

おはようサークル

・柴崎会館
・毎週月曜日
・9時30分～11時
・60歳代～80歳代
・なし　／ なし

日頃運動をしていない方や体力に自信のない方も気軽に楽しく参加できる体操教室です。まずは体験にお越しください。メンバーは60歳代が中心です。毎週楽しく体操しています。

きままにさんびーたいそう　No. 1904

きままに３B体操

・幸学習館、こぶし会館
・第1・2・3月曜日
・14時～15時30分
・60歳代～
・月額1,250円　／ 1,000円

３種類の用具を使用して、音楽に合わせて体を動かします。年代を問わず、楽しく、無理なく、運動を続けることが出来ます。脳トレあり、ダンスもあり、あきずに、きままに、一緒に3B体操をやってみましょう。

きょうせいたいそうたかまつのかい　No. 599

矯正体操高松の会

・高松学習館
・毎週火曜日
・9時～12時
・－
・月額3,500円　／ 3,000円

矯正の体操をすることによって、歪みがなくなり良い姿勢になる。そうすると5歳程若く見える。又、腰や膝の痛みも軽減され血行も良くなり、体力もつき肩こり等も軽減し楽になると思います。どなたでも気軽に体操してください。

しゃんしゃん　No. 2071

シャンシャン

・砂川学習館、高松学習館
・火曜（不定期）
・13時30分～16時
・80歳代
・年額300円　／ なし

体力維持の為に、体操を月2回行なう。

すまいるたいそう

No. 1970

スマイル体操

・子ども未来センター
・毎週月曜日
・10時15分～11時45分
・60歳代～80歳代
・3,000円 / 1,000円

健康の為にみんなで笑顔で楽しく身体を動かしましょう。

たちかわしはごろもけいたいそうくらぶ

No. 1394

立川市羽衣軽体操クラブ

・羽衣中央会館
・第1・2・4木曜日
・10時～11時
・60歳代～80歳代
・月額1,000円 / なし

筋トレ、脳トレなど、参加者の体力に合わせて行う体操です。椅子に座ってでもOKです。

ちーむびーびーしー

No. 939

チームBBC

・錦学習館
・毎週火曜日
・19時～20時
・10歳代～50歳代
・なし / なし

健康維持・シェイプアップ、ストレス発散のための運動を行います。無理せず、自分のペースで楽しみながら気持ちよい汗を流しましょう。

ちゃれんじーかい

No. 2048

チャレンジー会

・柴崎会館
・第1・2・4木曜日
・午前10時～11時30分
・70歳代～90歳代
・なし / なし

男性のみで健康寿命の延伸に向けて活動しています。みんなで体操をしたり、楽しんで活動しています。男性のみなさんお待ちしております。一緒に健康を目指しましょう！

つばきのかい

No. 1746

つばきの会

- 高松会館
- 月3回（月曜日）
- 9時50分～10時50分
- 60歳代～80歳代
- 月額1,200円 / なし

市が開催した教室の卒業生を中心に形成されたグループです。高松会館で月3回の月曜日に体操をしています。体操の内容は無理はしない、やさしく、楽しく、簡単な運動です。イスやセラバンド、そしてボールを使っての運動。

びっぐすとーん

No. 2029

ビッグストーン

- 立川競輪場
- 毎週水曜日、1ヶ月に3回程度
- 9時30分～11時
- 40歳代～70歳代
- 1回につき 1,000円 / なし

ゆるやかな体操で、ボールやペットボトルを使ったリズム体操などしています。「細く、長く」続けていくことをモットーに、それぞれのペースで体操しています。お気軽にお問い合わせください。

ぽぴーたいそうくらぶ

No. 1362

ポピー体操クラブ

- 砂川学習館
- 第1・2・4火曜日
- 14時～16時
- 60歳代～80歳代
- 月額1,500円 / なし

健康増進目的に体操をしながら合わせて仲間の親睦を深めております。元気になる体操です。

種目 エアロビクス

づぃーなすえあろびくすくらぶ

No. 343

ヴィーナスエアロビクスクラブ

- 幸児童館
- 毎週木曜日
- 19時～21時
- 20歳代～70歳代
- 1回600円 / なし

昼間仕事を持っているため、夜間定期的に運動をしたいという希望を持った人たちの集まりです。中高年を中心に、息の長い活動を地道に続けています。構成員は20～70歳代。親子参加可。

けんこうたいそうをまなぶかい

No.　1807

健康体操を学ぶ会

- 女性総合センターアイム
- 日曜日、月曜日　不定期
- 日曜日：9時10分～11時40分、月曜日：14時～16時30分
- 40歳代～60歳代
- 随時1,000円程　/ なし
  度

月に1・2回、講師の方をお迎えして、エアロビクス、ズンバ等の有酸素運動を行っています。体力向上、健康維持を目的として、楽しく活動しています。

こぶしかいかんえあろびくすさーくる

No.　294

こぶし会館エアロビクスサークル

- こぶし会館
- 毎週金曜日（月3～4回）
- 10時～11時30分
- 30歳代～70歳代
- 1回600円　/ なし

エアロビクスで楽しく運動するサークルです。体力・免疫力アップ、ストレス解消に！年齢層も幅広くママ世代から70代まで元気に活動しています。初めての方でも大丈夫！いつでも体験できます。

りーだーず

No.　1062

リーダーズ

- 幸学習館
- 毎週木曜日
- 18時～22時
- 5歳～70歳代
- 月額2,500円　/ なし

各種ダンスを主体とし、体力の向上と会員間のコミュニケーションを図るとともに、発表等を通じて地域社会との文化交流を図ることを目的とする。

種目　ストレッチ体操

からだほぐし

No.　1920

身体ほぐし

- 柴崎学習館、柴崎会館、滝ノ上会館
- 第3月曜日
- 13時～14時
- 40歳代～70歳代
- 月額1,000円　/ なし

私たち、身体ほぐしの会は、自分自身の体と向き合うことを大切にし、足くびのほぐしから、全身まで、ゆっくりと体をほぐしケアしていきます。ご興味ある方は、ぜひ1度、見学にいらして下さい。

けんこうたいそうのかい

No. 1861

健康体操の会

- こぶし会館
- 土曜日、不定期
- 10時～11時30分
- 60歳代～80歳代
- 月額1,500円 / 1,000円

筋力アップ教室の佐藤明子先生の指導により、正しい姿勢の歩き方、立座り方等腹筋、背筋、内転筋を鍛えて内臓が下がらない様に健康寿命を1日でも伸ばせる様に月2回の健康体操の会です。年齢に関係なく入会できます。

こすもすたいそうかい

No. 218

コスモス体操会

- 若葉会館
- 月2回水曜日
- 13時30分～15時
- 60歳代～80歳代
- 月額1,500円 / 500円

加齢に伴い、運動と縁遠くなりがちです。健康を保つため主に、ストレッチ体操、マット運動を中心に行い転倒予防、あらゆる筋肉を鍛えています。先生は適切な指導をして下さる明るい方です。和やかな雰囲気で楽しく頑張っています。

こんぴらたいそうくらぶ

No. 729

こんぴら体操クラブ

- こんぴら橋会館、砂川学習館、上砂会館
- 毎週火曜日
- 9時30分～11時
- 50歳代～70歳代
- 毎月2,000円 / 1000円

私達のサークルは、健康つくりと仲間つくりを目標に楽しく活動しています。毎週火曜日午前中、こんぴら橋会館と砂川学習館等で、1時間30分位の健康体操とストレッチ体操を行なっています。

さいわいすとれっちきょうしつ

No. 642

幸ストレッチ教室

- 幸学習館
- 毎週金曜日
- 13時30分～15時30分
- 70歳代～80歳代
- 月額2,100円 / なし

健康促進、成人病予防を目的として活動します。ストレッチで柔軟な身体に、有酸素運動で脂肪燃焼、筋トレで筋肉をつけ基礎代謝を上げ健康促進を図ります。

さゆりのかい

No. 1035

さゆりの会

- 幸学習館
- 毎週火曜日
- 10時～11時45分
- 50歳代～80歳代
- 1回500円、年　/ なし
  会費500円

ストレッチ体操を主体として、楽しく足・腰・肩等を動かし、いい汗を流しています。毎日が元気でいられるように頑張っています。

じょうすいかい

No. 829

上水会

- こんぴら橋会館
- 第2･4水曜日
- 13時～15時
- 50歳代～80歳代
- 月額1,000円　/ なし

ラジオ体操を主体として他に健康体操を和室で行います。
体調に合わせて行います。80歳代もおりますので、ゆるい体操そのあとでおしゃべり会をしています。

すながわこうえん　らじおたいそうかい

No. 922

砂川公園　ラジオ体操会

- こんぴら橋会館、砂川公園
- 毎週（月・火・水・木・金・土曜日）
- 6時15分～6時40分
- －
- 年額1,000円　/ なし

1. ストレッチ体操、ラジオ体操によって、健康の維持増進
1. ストレッチ体操、ラジオ体操の講習
1. 体操に関する学習、情報交換
1. 体操を通じての交流

だんでぃらいおん

No. 161

ダンディライオン

- 柴崎会館
- 月1回（不定期）
- 10時30分～12時
- 50歳代～70歳代
- 月額1,000円　/ なし

音楽に合わせて、ウォーキング、ストレッチなど楽しく体を動かしています。

ちっぷあんどでーる

No. 1822

チップアンドデール

・こぶし会館
・第1・3木曜日
・10時～12時
・50歳代～70歳代
・1回700円 / なし

幅広い年代の方の集まりです。身体の体感を鍛えて正しい姿勢、肩こり・腰痛の緩和、ストレス発散など健康的な身体作りを目指します。

はぴねすたいそうのかい

No. 1386

はぴねす体操の会

・こんぴら橋会館、砂川学習館、三番組自治会館
・毎週金曜日
・9時30分～11時
・50歳代～60歳代
・月額2,000円 / なし

インストラクターを招いて、月4回の体操を行っております。主にストレッチ運動、道具を使った運動をインストラクターの理論に従って行うかなりきつめの運動です。継続して行い積み重ねていくことで体力の増強をはかるものです。

ぴらてぃすたいそう

No. 1823

ピラティス体操

・柴崎会館
・毎週月曜日
・9時～12時
・40歳代～80歳代
・月額2,500円 / なし

西洋のヨガと呼ばれているピラティスを基本とした体操で、身体の柔軟性を高め、体感を強化し、いつまでも元気で若々しい身体を保つことを目的としています。入会資格は特にありません。

ほのぼの

No. 1049

ほのぼの

・砂川学習館
・第1・2・3・4木曜日
・10時～11時30分
・60歳代～70歳代
・月額1,000円 / 1,000円

ストレッチや筋トレ、脳トレ体操などで体を動かし健康の増進と会員の親睦を図りながら楽しく活動しています。
こんぴら橋会館で月3回（第1,3,4木曜日の午前中）見学は随時歓迎です。お気軽にお問い合わせください。

ままれーど

No. 906

ママレード

・高松学習館
・木曜日(月4回)
・10時～11時
・60歳代～80歳代
・月額2,000円 / 2,000円(休み月1,000円)

年令を問わず、簡単に出来るストレッチとリズム体操。女性のみです。

りふれっしゅさーくる

No. 12

リフレッシュサークル

・こぶし会館
・月3回（金曜日）
・14時～15時30分
・60歳代～70歳代
・月額4,000円 / 1,000円

音楽に合わせて、ストレッチしたりステップして柔軟体操します。ゴムバンドやヨガマットを使用して筋肉を鍛えています。体を動かすことが好きな方はいつでも見学や体験してください。お待ち申し上げます。

種目　親子体操

おやこりとみっくさーくるままどるちぇ

No. 1307

親子リトミックサークル　ママドルチェ

・西砂会館
・第2・4月曜日
・10時30分～11時30分
・－
・月額1,500円 / なし 年額1,500円

未就園児とその親を対象にしたリトミックサークルです。先生のピアノにあわせて歌をうたったり、手遊び、体を動かしたり、絵本の読み聞かせや簡単な工作おえかきもあります。季節ごとの行事も取り入れて親子で楽しく参加できます。

Instagram

にしすなふれあいたいそうとものかい

No. 810

西砂ふれあい体操友の会

・西砂学習館
・毎週金曜日
・10時～11時30分
・2歳～未就園児
・月額2,500円、 / なし 年額1,600円(保険料800円含む)

スポーツトレーナーの岩松先生の御指導により、親子で楽しく体操を行っています。2歳から未就園児の親子を対象としています。活動後半のお母さんのリフレッシュ体操も大好評です。ぜひ一度体験にいらして下さい。

まるべりーたいそうさーくる

No. 1910

マルベリー体操サークル

- 西砂学習館、上砂会館、市内小学校
- 不定期（土曜日）で、月に2回
- 10時～12時
- 10歳代～20歳代
- 月額1,000円 / なし

障がいを持つお子さんの親子で楽しむ体操教室です。
主に知的障がい（ダウン症、自閉症等）の小学生以上を対象としています。バドミントン、バスケットボール等で、親子ともども運動不足を解消しましょう。

種目　ジャズ体操

たちかわじゃずたいそうくらぶ

No. 186

立川ジャズ体操クラブ

- 泉市民体育館、柴崎体育館、女性総合センターアイム、幸学習館
- 毎週火曜日
- 13時～16時
- 50歳代～80歳代
- 月額4,000円 / 2,000円

ジャズ体操を通して、筋力・体力をつけ、現代のリズム感覚にもよりよく反応できる心と体をつくる。会員相互の親睦をはかることを目的とする。

種目　新体操

たちかわこどもしんたいそうくらぶ

No. 980

立川子ども新体操クラブ

- 幸学習館、こぶし会館、第八小学校など
- 毎週火曜日ほか
- 18時～19時30分
- 4歳～10歳代
- 月額6,000円 /

私達は、週1回新体操レッスン、月１回バレエレッスンの活動をしています。幼児から中学生までの幅広いメンバーが楽しく練習しています。毎年3月には発表会を開催していますので、ぜひ見に来てくださいね。

ホームページ・Instagram

ふぃりあおあーるじーおおやま

No. 320

フィリアR．G．大山

- 第九小学校
- 毎週木曜日
- 17時～18時30分
- －
- 月額5,000円 / 3,000円

4歳から中学生までの子供達が、週1回体育館で新体操の練習をしています。選手をめざす子や、ただ体を動かしにくる子など、いろいろな子供達が集まり楽しく活動しています。

ホームページ・Instagram

種目　健康体操

あーるすたじお

No.　2066

Rスタジオ

・砂川学習館
・不定期
・9時20分～正午
・30歳代～50歳代
・1回500円　／なし

子育てやお仕事で忙しい方も、なかなか運動施設に通えない方も気軽に参加出来ます。当日キャンセルや途中参加途中退出もオッケーで、お話ししながら楽しく運動しています。女性専用でストレッチ、筋トレ、骨盤体操など行っています。

あむーる・じょわ

No.　1311

アムール・ジョワ

・柴崎学習館、女性総合センターアイム
・不定期（月3～4回）
・13時30分～21時
・30歳代～80歳代
・1回につき300円　／なし

女性の健康、美しく年をかさねる細胞のアンチエイジング、心も身体も活性化する為のエクササイズ、マッサージの仕方、情報提供等もりこみ、健康で美しく女性の自立を自覚しましょう。

いーらいふ

No.　1406

ｅ・Ｌｉｆｅ

・滝ノ上会館
・第1・3・4月曜日
・10時～11時30分
・60歳代～80歳代
・月額1,000円　／500円

フットセラピー、セルフケア、筋トレを交えてからだを整える体操をしています。

いちばんけんこうたいそう

No.　1511

一番健康体操

・天王橋会館
・第1・3・4火曜日
・13時30分～15時
・70歳代～80歳代
・月額1,000円（3ヶ月単位で集金）　／なし

立川市主催の健康体操教室がベースになり、自主的に立ち上げたサークルです。藪本隆子先生のご指導で「明るく、元気に、声を出して」をモットーに活動しています。

うさぴょんたいそうさーくる

No. 1907

うさピョン体操サークル

・砂川学習館、こんぴら橋会館
・毎週金曜日
・10時～11時
・60歳代～80歳代
・月500円まで　/ なし
(役員会で認めた時)

会員の健康寿命増進・親睦を目的とし、主にラジオ体操を実施することで体力の維持・向上を図る活動を行っていきます。

えくせれんとたいそうくらぶ

No. 1782

エクセレント体操クラブ

・こんぴら橋会館
・毎週水曜日
・9時30分～11時30分
・70歳代～80歳代
・月額100円　/ 1,000円

たちかわ健康体操と、ラジオ体操、他に簡単なストレッチ等、和気あいあいと、それぞれの健康維持の為に、70代前後から80代後半のメンバーです。いつでもお気軽にご見学の上ご参加ください。歓迎致します。

えのしまゆっくりたいそうかい

No. 2013

江の島ゆっくり体操会

・幸学習館
・水曜日
・10時～11時
・60歳代～90歳代
・なし　/ なし

いつまでも健康を維持出来るように立川健康体操を中心にストレッチ脳トレ体操、脳トレゲームを実施。

かしわちょうたいそうくらぶ

No. 630

柏町体操クラブ

・こぶし会館
・毎週水曜日
・10時～11時30分
・60歳代～90歳代
・月額1,500円　/ 1,000円

毎週水曜日午前に活動しています。
柔軟体操、エアロビクス、ヨガ、練功十八法等、時にはウォーキングなど、皆で楽しみ体を動かしております。

かみすなふれんど

No. 581

上砂フレンド

・上砂会館
・第1・2・3火曜日
・10時～11時
・60歳代～80歳代
・月額800円 / なし

運動不足など筋力がおとろえていき足腰を強くしていく場をさがしておりいきいき健康づくりのある事を知りグループを作りました。皆で仲良く体操してます。

きゃろっとけんこうたいそうのかい

No. 1795

キャロット健康体操の会

・立川競輪場
・第1・3木曜日
・13時30分～14時45分
・50歳代～80歳代
・1回500円 / なし

日頃の運動不足を少しでも解消し、身体の活性化を図るように月2回の体操を続けています。先生には介護予防指導師の木村明美さんのリードによりリズムに乗って楽しく笑いがいっぱいの全員協力型の会です。どうぞ参加ください。

きょうせいたいそうさーくる

No. 1112

矯正体操サークル

・子ども未来センター、地域学習館
・毎週金曜日
・9時50分～午前11時45分
・－
・月額3,000円 / 3,000円

いつまでも健康でよく動くからだを目標に、全身の筋肉を万遍なく使って体操をします。個々の体力に合わせ、無理をせずマイペースで行います。筋肉が増えると、肩こり、腰痛も改善され、美しい姿勢を手に入れることができます。

きんようたいそうくらぶ

No. 1528

金曜体操クラブ

・高松会館
・第1・2・3金曜日
・10時～11時
・60歳代～80歳代
・月額1,200円 / なし

市主催の体操教室卒業生を中心に結成された、60歳代～のメンバーです。ストレッチや筋トレを楽しく行なっています。

けんこうたいそうかりん

No. 1925

健康体操カリン

・西砂第三学童保育所
・水曜日
・13時30分～15時30分
・60歳代～80歳代
・なし / なし

介護予防及び健康増進と仲間作りと情報交換「おしゃべり」ゆったりとつながりたい。いつまでも元気に動いて自分の事が出来るようにしていたいの思いです。楽しくなくてはいけない。

けんこうたいそうきょうしつ

No. 309

健康体操教室

・こんぴら橋会館、西砂学習館
・第2・4水曜日
・13時30分～16時30分
・50歳代～60歳代
・1回1,000円 / なし

腰痛がある肩こりから、頭痛がするなど、日常見過ごしてしまっている体の痛みを矯正したり、バランスのとれた身体づくりをし、毎日が楽しく過ごせるような健康体操です。年齢や性別を問いません。講師は健康運動指導士の星野裕子先生です。

けんこうたいそうさーくる

No. 519

健康体操サークル

・高松学習館、女性総合センターアイム
・毎週火曜日
・13時30分～15時30分
・60歳代～80歳代
・月額3,000円 / なし

二人の先生の指導の元、毎週リズムに合わせて整理体操や有酸素運動で体を動かし健康を保ちます。先生の一人は看護師さんです。体に関する相談や学習もしています。会員の親睦を図る食事会も有ります。会員は60歳以上が多いです。

けんこうたいそうすろーかい

No. 400

健康体操スロー会

・高松学習館、女性総合センターアイム
・第2・4木曜日
・13時30分～15時30分
・－
・月額1,500円 / なし

立川市健康推進課による「ゆったり体操」に参加したメンバーで作ったサークルです。ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動をイスやボールを使ってゆったりとやります。腰痛や膝痛の方、運動の苦手な方に向いています。

こみゅにてぃーさーくる　こすもす

No.　1580

コミュニティーサークル　コスモス

・砂川学習館、上砂会館、こんぴら橋会館
・第1・3火曜日
・10時30分～11時30分
・30歳代～70歳代
・なし　／ なし

健康推進のための体操等を行い、皆さんと交流を深め楽しく活動しています。時には講演会を行い、“ためになる”教養を得られる機会を設けています。お気軽にご参加下さい。

さーくるすまいる

No.　1940

サークルスマイル

・さかえ会館
・不定期
・10時～12時
・50歳代～
・1回1,500円　／ なし

自分の体の使い方のクセを知り、筋肉を整え、楽に動けるカラダ作りを目指します。

さかえもくようかい

No.　1526

さかえ木曜会

・さかえ会館
・木曜日　（月に3回）
・9時30分～11時
・60歳代～80歳代
・月額1,500円　／ なし

有酸素運動・ストレッチ・リズム運動など全身を隅々まで動かす運動です。構成員は60歳代～。バランスのとれた健康体をめざして楽しく無理なく話題も豊富に、毎週元気にとりくんでいます。

さわやかけんこうたいそう

No.　1656

さわやか健康体操

・羽衣中央会館
・第1・2・3土曜日
・10時30分～11時30分
・70歳代～90歳代
・月額1,000円　／ なし

健康体操サークルです　関心のある方は一度見学におこしください。

しばさきけんこうたいそう

No. 1899

柴崎健康体操

- 柴崎会館
- 月4回（金曜日）
- 10時～11時30分
- 60歳代～80歳代
- 月額3,000円　/ なし

簡単にできるストレッチやリズム体操です。全ての動きを音楽に合わせて行い楽しく体操を続けることができます。健康の維持や増進が目的です。

しゃるむけんこうたいそう

No. 616

シャルム健康体操

- 幸学習館
- 毎週金曜日
- 10時10分～11時40分
- 50歳代～80歳代
- 月額2,000円　/ なし

会員は50～80代の幅広い年齢層です。素敵な女性インストラクターのもと「東洋医学」を取り入れ、「全身運動」と「呼吸法」を組み合せた体操を行っています。「免疫力」を向上促進させる体操です。

じょいなす

No. 15

ジョイナス

- 高松学習館、女性総合センターアイム、子ども未来センター
- 毎週月曜日
- 10時～11時50分または13時30分～15時20分
- 60歳代～70歳代
- 月額3,000円　/ 1,000円

いくつになっても元気に動ける体づくりをめざして、ヨガ・エアロビクス・青竹踏み・バランスボールを使ったピラティスなどをベテラン講師の指導のもと、素敵な曲に合わせて楽しく体を動かしています。あなたも一緒にやりませんか。

すながわたいそうくらぶ

No. 727

砂川体操クラブ

- 砂川学習館、こんぴら橋会館
- 毎週水曜日
- 10時～12時
- 60歳代～80歳代
- 月額4,000円　/ なし

私達は健康の為に、月4回体操をしています。足腰を鍛えて健康な体を維持し、又3ヶ月に1回昼食会を開き心のリフレッシュもしています。

すまいるじー

No. 1000

スマイルG

・幸学習館
・毎週金曜日
・10時～11時30分
・50歳代～70歳代
・月額2,000円 / 1,000円

軽いエアロビクスとピラティスを楽しんでいます。ボールを使用することで関節にもアプローチしています。マイペースで行えますので、肩こり、腰痛、膝の痛みがあっても参加できます。（女性限定）

すみれのかい

No. 1517

すみれの会

・総合福祉センター
・第2・3・4金曜日
・13時30分～15時
・60歳代～80歳代
・月額2,000円 / 500円

ストレッチ、リズム体操、筋力トレーニングを楽しく続けられる体操をしています。

そうねんくらぶ

No. 2078

創年クラブ

・上砂会館
・第2・4土曜日（月に2回）
・10時～12時
・70歳代～80歳代
・月額200円 / なし

新たな自分を発見、老いるのではなく成長することです。出会いを大切に、仲間と一緒に笑いのある日々を過ごし、実り多い人生を100歳めざし、常にすべてに感謝をしながら幸せな創年クラブを皆で創り上げるように頑張りたいです。

たちかわしけんこうたいそうれんめい

No. 191

立川市健康体操連盟

・練成館、柴崎学習館、柴崎会館、羽衣中央会館、こぶし会館
・不定期
・不定期
・40歳代～70歳以上
・なし / なし

気持ちの良い汗を流しませんか？年齢関係なく手足をやさしく動かし、ゆったり全身をストレッチし気持をほぐしています。健康維持の為にがんばっています。

たちかわせぼねこんでぃしょにんぐのかい

No. 1816

たちかわ背骨コンディショニングの会

- 高松学習館、競輪場集合棟
- 第3土曜日
- 10時～11時30分
- 40歳代～80歳代
- 1回につき700円 / なし

背骨のズレ、歪みを改善させる事で腰痛、坐骨神経痛、肩こりなどの不調を緩和させる体操です。ほとんどの動作はマットの上で行います。

たのしくびぼでぃ

No. 326

楽しく美BODY

- 砂川学習館、こんぴら会館
- 毎週木曜日（月3回）
- 18時30分～21時
- 40歳代～50歳代
- 1回1,000円 / 1,000円
  年会費1,000円

毎週木曜日（月3回）ピラティスを中心に、プラス体操（有酸素運動）を取り入れて、美BODY目指して楽しく活動しています。元気いっぱいパワーあふれる講師と各々の体調に合わせたご指導が特に魅力のサークルです。

たのしむかい

No. 1936

楽しむ会

- 柴崎学習館
- 第1・第3月曜日、第2又は第3金曜日
- 10時～12時
- 60歳代～80歳代
- なし / なし

立川健康体操、ラジオ体操第1・第2と皆んなの体操のDVDを頂いて柴崎学習館のスクリーンに写してそれを見ながらやっております。午前10時から11時まで体操やって、残りの時間は，皆んなでおしゃべりの時間です。

ちぇりーたいそうくらぶ

No. 1172

チェリー体操クラブ

- 上砂会館
- 毎週火曜日
- 10時～12時
- 70歳代～80歳代
- 月額3,000円 / 1,000円

リズム＆ストレッチ体操をやっています。年齢的に無理なく元気に、身体を動かし、みんなで和気あいあいと楽しんでやっています。続けてやる事が、健康第一歩だと思います。

てぃーたいそうくらぶ

No. 1706

T体操クラブ

・滝ノ上会館
・月3回（水曜日）
・10時～11時30分
・70歳代～80歳代
・なし / なし

私達のクラブは指導者がいませんので、立川健康体操、ラジオ体操、ボール、タオル、ゲームなど皆で考えを持ち寄り、日々の健康を目的に運動しています。

とりむたいそうてんのうばしくらぶ

No. 1549

トリム体操天王橋クラブ

・天王橋会館
・毎週金曜日
・9時30分～10時30分
・70歳代
・月額1,000円+ / なし
雑費200円

体操を通じて健康増進と親睦を深めます。ご興味のある方はご連絡ください。

にこにこさーくる

No. 1527

にこにこサークル

・柴崎会館
・月3回　月曜日
・13時30分～14時30分
・60歳代～80歳代
・月額1,500円 / 500円

有酸素運動・ストレッチ・リズム運動など全身を隅々まで動かす運動です。構成員は60歳代～。名前のとおりみんな笑顔で、バランスのとれた健康体を目指して毎週楽しく集まっています。

にじいろけんこうたいそう

No. 1592

虹色健康体操

・羽衣中央会館
・毎週火曜日
・19時30分～21時
・40歳代～60歳代
・月額3,500円 / 1,000円

虹色のようにそれぞれが輝き、笑顔で楽しく健康維持のために体を動かし、毎日が元気に過ごせる様な体操を目指しています。

にしきすてっぷす

No. 1082

錦ステップス

・錦学習館、子ども未来センター他
・毎週土曜日
・9時30分～11時
・60歳代～70歳代
・月額3,000円 / 1,000円

リズム体操のサークルです。色々なメロディーに乗り、楽しく無理なく体を動かしています。練習後半に体を整えるストレッチも行います。いつでも無料体験出来ますので、お気軽にお越し下さい。

はごろもけんこうたいそうきょうしつ

No. 798

羽衣健康体操教室

・羽衣中央会館
・第1・2・3月曜日
・10時～11時30分
・50歳代～80歳代
・月額1,000円 / なし

健康体操を主体として活動し、あわせて会員相互の向上と親睦をはかる事を目的として、手ぬぐい体操、フォークダンス等々体を楽しく動かして、活力が明日につながっていると自負しています。

はごろもけんこうたいそうどうこうかい

No. 1408

はごろも健康体操同好会

・羽衣中央会館
・第1・2・3金曜日
・14時～15時
・50歳代～80歳代
・月額1,000円 / なし

何歳からでも入会頂ける体操教室です。健康の維持が目的です。関心のある方は一度見学にお越し下さい。

はづきけんこうたいそうかい

No. 1456

はづき健康体操会

・羽衣中央会館
・第1・3水曜日
・14時～15時30分
・60歳代～80歳代
・月額1,000円 / なし

いつまでも健康な体づくりのために、3B体操と、ヨガ式の富岡体操をみんなでしています。無理をせずに、いたみもなく効果的な健康づくりをしましょう。見学、体験は自由です。気軽にお越しください。

はつらつけんこうたいそう

No. 943

はつらつ健康体操

・錦学習館
・第2･4水曜日
・13時30分～15時
・60歳代～80歳代
・1回につき 1,000円 / なし

はつらつ健康体操の集いは、年齢に関係なく健康を保つため、軽快なエアロビクスのステップを踏み、また、筋肉をリラックスさせるストレッチ体操で、心と体を癒して若さを維持するグループです。

はなみずきたいそう

No. 1747

はなみずき体操

・こぶし会館
・第1・3木曜日
・13時30分～15時
・40歳代～80歳代
・月額1,000円 別に年1回1,000円（経費として） / なし

体操をして「健康」でいれる体づくりを目標にしています。無理のないストレッチ等、音楽にあわせて、笑い声が多く、楽しく行っています。月に2回ですが続けていれば元気でいれます。見学はいつでも来てください。お待ちしています。

びーぼでい くらぶ

No. 1392

B-body CLUB

・天王橋会館
・毎週月曜日
・10時～11時30分
・40歳代～60歳代
・月額4,000円 / なし

基礎代謝アップ、やせやすく太りにくい身体づくりのためのエクササイズを行います。女性らしいバランスのとれた身体を目指します。

ぴっころ

No. 681

ピッコロ

・こんぴら橋会館、砂川学習館（一時的）
・毎週月曜日
・9時30分～11時30分
・60歳代～80歳代
・なし / なし

私達の会は、高齢者の集いですから無理のない様にスローに進めて行きます。マットを使い、筋トレ・ストレッチ中心です。月に一度のお茶会が楽しみです。
発声練習「パタカラ パタカラ」

びゅーてぃーえくささいず

No.　1883

ビューティーエクササイズ

・柴崎会館、柴崎学習館
・毎週土曜日
・10時～11時30分
・60歳代～
・月額3,000円　／ 1000円

運動が久しぶり、苦手でも、どなたでもできる体操で、ストレッチや筋トレ、ダンス、脳トレも取り入れ、音楽にあわせて楽しく体操を続けることができます。フレイルを予防し、心身ともに自立した生活を長く続けましょう。

ぴんとれなかよしかい

No.　1160

ぴんとれなかよし会

・子ども未来センター
・火曜日
・9時30分～10時30分
・70歳代～80歳代
・月額1,500円　／ なし

毎日の健康と体力のつくようなかるい運動をしています。少しでも元気で過ごす事を目的にしたいと思います。
脳のトレーニングも少しまぜています。

ぴんぴんたいそう

No.　1385

ぴんぴん体操

・天王橋会館
・第1・2・3水曜日
・9時30分～10時30分
・60歳代～
・月額1,000円　／ なし

イスにすわってできる、簡単な体操です。どなたでも参加できます。

ぶるーべりー

No.　1906

ブルーベリー

・幸学習館
・毎週水曜日
・10時～12時
・60歳代～80歳代
・なし　／ なし

誰でも出来る健康体操で、徒手体操・練功18法・自彊術等音楽に合わせて身体を動かす柔軟体操です。
心地よく、ストレッチですからマイペースで和気あいあいの中、さわやかに終わる事が出来、気分爽快です。お近くの方は是非どうぞ！

まぁーとなかまたち

No. 578

まぁ～と仲間たち

- 砂川学習館
- 毎週火曜日
- 10時～12時
- 60歳代～80歳代
- 月額3,000円　/ 1,600円

健康を維持できるように、楽しく体づくりを目指すサークルの仲間。ゆったりとした音楽に合わせて、腹式呼吸で行うゴムバンド体操と気持ちの良いリラクゼーションで、心身ともにスッキリします。体験も出来ますので、参加をお待ちしています。

まぁすたいる

No. 747

まぁスタイル

- 若葉会館
- 不定期（木・土曜日）で1ヶ月に4回
- 10時～12時
- 50歳代～70歳代
- 月額3,000円　/ 1,600円

生涯自立できる体力づくりを目指し、ゆるやかな音楽に合わせて、無理なく効果的に筋力をアップさせていく、楽々バンド体操です。リラクゼーションで、心身をほぐします。

みらいしにあたいそう

No. 1825

未来シニア体操

- 子ども未来センター、市民会館
- 毎週木曜日
- 14時～15時30分
- 60歳代～80歳代
- 月額3,000円　/ 1,000円

誰にでも簡単にできる体操で、主にストレッチや筋トレや脳トレも取り入れ、楽しく体操を続けることができます。

もも

No. 1712

ｍｏｍｏ

- 滝ノ上会館
女性総合センターアイム
- 第2・4木曜日、第3金曜日
（年間計30回程度）
- 10時～12時
- 30歳代～70歳代
- 1回1,000円　/ なし

自分のカラダを整える術を身につけ、心地よいカラダを目指すサークルです。

やすらぎふじみかい

No. 1864

やすらぎ富士見会

- 富士見児童館
- 毎週金曜日
- 午前10時～11時30分
- 70歳代～80歳代
- なし / なし

たちかわ健康体操と、ラジオ体操第一を中心に、活動を始めました。スローテンポで、無理をせず、体を動かす事が、目的です。お気軽に見学におこし下さい。

りふれっしゅたいそう

No. 574

リフレッシュ体操

- 西砂学習館
- 毎週水曜日
- 10時～11時30分
- －
- 月額2,300円 / 500円

本会は「西砂ふれあい体操友の会」（未就園児と親のための体操の会）の退会者を会員としています。月4回の定例会（体操の学習）を通じて、健康の増進と互いの親睦を図っています。

りりーず

No. 1402

リリーズ

- 子ども未来センター
- 毎週月曜日3～4回
- 14時～15時
- 60歳代～70歳代
- 月額1,000円 / なし

シニアの為の健康体操を行っています。
筋力アップを目的に、会員相互の親睦を図り、いつまでも元気に過ごせるような身体作りを目指します。

るぴなすにしすな

No. 1844

ルピナス西砂

- 西砂学習館
- 第1・第3月曜日
- 13時30分～15時
- 70歳代～80歳代
- 月額1,000円 / なし

いつまでも健康で体力維持したい。自分の足でしっかり歩き、食事やおしゃべりを楽しみたい。そんな男女が先生の指導のもと、ボールやペットボトルを使い、楽しく運動やっています。だれでも参加できますので気軽に声かけて下さい。

れでぃーすたいそうくらぶ

No. 645

レディース体操クラブ

・天王橋会館
・毎週木曜日
・10時～12時
・50歳代～70歳代
・月額1,000円　/ なし

健康維持・増進の為のストレッチと軽いリズム体操を行なっています。女性の方であれば、年令や経験等は問いません。どなたでも、いつからでも始められます。是非ご一緒に良い汗をかいてみませんか。

ろーずけんこうたいそう

No. 1540

ローズ健康体操

・西砂会館
・毎週金曜日
・10時～11時
・60歳代～80歳代
・月額1,200円　/ なし

音楽に合わせストレッチや体操をします。

わかばこうえんちゅうごくけんこうたいそうかい

No. 450

若葉公園中国健康体操会

・若葉公園
・毎日（日曜日・雨天日を除く）
・9時～10時
・50歳代～90歳代
・年額2,000円　/ 1,000円

年末年始・日曜・雨天日を除く毎朝9時より60分程度中国健康体操を実施健康増進を図る。入会は本会の趣旨に賛同される方どなたでも。老若男女を問いません。

種目　ワークアウト

こすもすかい

No. 754

コスモス会

・錦学習館
・毎週火曜日（月に4回程度）
・10時～11時15分
・50歳代～70歳代
・月額2,500円　/ 1,000円

コスモス会では、普段使っていない体の部分のストレッチや簡単なリズム体操など、幅広い年代の方が楽しめる体操を行っています。女性会員募集中です。

ぷらすわん

No. 1247

プラスワン

- 天王橋会館
- 第1・2・3・5木曜日
- 13時～14時30分
- 50歳代～70歳代
- 月額2,500円　/ なし

健康体操やヨガ・ストレッチ・ピラティスなどで心身を調整し、今、話題のエクササイズを探して試みたり、時々はお茶会を開いておしゃべりでストレスを発散したりなど、好奇心いっぱいの楽しいサークルです。

種目　ヨーガ

あろは　ろかひのもり

No. 119

Aloha-Lokahiの杜　（あろはろかひのもり）

- 砂川学習館、柴崎学習館、子ども未来センター、女性総合センターアイム
- 不定期　（月曜日）で月に3回前後
- 19時～21時
- 30歳代～50歳代
- 年額1,200円　/ なし

Aloha-Lokahiの杜です。健康な心と身体を保つためにフラダンスと健康体操を主に行っております。人生を豊かにするために、楽しみましょう。

いすよが　すまいるひまわり

No. 2062

いすヨガ　スマイルひまわり

- 上砂会館
- 毎週月曜日
- 9時～10時30分
- 40歳代～90歳代
- 1回につき500円　/ なし

イスを用いて無理なく楽しくうごきます。いたみがある方でも安心してうごけます。楽しく笑いあふれるサークルです。

いんやんよがはごろも

No. 1937

陰陽ヨガ羽衣

- 錦学習館、柴崎学習館、羽衣中央会館
- 第2・4土曜日
- 13時15分～15時
- 20歳代～60歳代
- 1回1,700円　/ なし

心身の健康と体力維持のため自分の身体と向き合うヨガのサークルです。ゆったりとした動きと呼吸で日頃の疲れを癒していきます。様々な年代の方が和気あいあいとその日の体調に合わせて、ヨガを楽しんでいます。

えん　ぼでぃめいく

No.　2057

EN BODYMAKE

・砂川学習館、こんぴら橋会館
・毎月第1・3金曜日
・19：30～21：00
・30歳代～50歳代
・1回1,000円　／ なし

運動が苦手なママも安心して参加できるウェルネスサークルです。ピラティスやボディワークを通して、産後の身体の回復や姿勢改善、ボディメイク、健康づくりを行い、心と身体を整える場を目指しています。

かおよがさーくる　ぺるる

No.　1742

顔ヨガサークル　ペルル

・女性総合センターアイム
・第2水曜日、第3土曜日
・10時30分～12時
・40歳代～80歳代
・月額2,000円　／ なし

顔ヨガとは50代からの顔の変化、たるみ、ほうれい線、疲れ顔などが若々しい印象になれるセルフケアです。5年後も自分らしく美しくいたいですね。みんなで楽しくサークル活動しています。

けんこうよーがとものかい

No.　1118

健康ヨーガ友の会

・こぶし会館
・第1・2・3月曜日
・13時30分～15時
・50歳代～70歳代
・月額1,500円　／ なし

健康な体を作るため、足つぼ健康法とやさしいヨーガを行っています。無理なく身体を動かして毎日楽しい元気な生活が送れる様にがんばっています。
いつでも、どなたでも気楽に入れる会です。

けんこうよが　さくらんぼのかい

No.　77

健康ヨガ　さくらんぼの会

・上砂会館
・第1・2・4木曜日
・9時～10時
・60歳代～70歳代
・1回につき500円　／ なし

女性で健康の増進に興味のある方、ヨガを通して生活を楽しくすること、人とのコミュニケーションを育てていける方、心と身体をリフレッシュしましょう。

こあらえくささいず

No. 801

コアラ・エクササイズ

・幸児童館
・毎週月曜日
・19時15分～20時30分
・50歳代～80歳代
・1レッスンにつき500円 / なし

ボールを利用したヨガとピラティスで体の中心(コア)を鍛えます。年齢関係なくどなたにもできるエクササイズです。姿勢の改善、免疫力アップ、腰痛・肩こり解消などの効果があります。無料体験はいつでもOK！

じー よが

No. 1740

Ｇ－ｙｏｇａ

・幸学習館、こんぴら橋会館、砂川学習館
・毎週火曜日
・10時～11時20分
・40歳代～60歳代
・1回につき1,000円 / なし

古典ヨガで心と体の調子を整えましょう。体の不調や痛みの原因にアプローチしていくことで、日常生活が快適になっていきますよ。一緒に楽しく活動していきましょう。

しゃんてぃ

No. 951

シャンティ

・滝ノ上会館
・毎週金曜日
・9時30分～11時30分
・50歳代～60歳代
・月額4,000円 / なし

ヨガサークルです。子どもがみんな園や学校に通うようになってできた少しの時間に、週1回のヨガでリフレッシュ。女性の身体のことを考えたヨガで、美しく健康な身体づくりと、合間のおしゃべりを楽しんでいます。

じょせいのための よーが・からだじりつきょうしつ

No. 2073

女性のための　ヨーガ・からだ自立教室

・錦学習館
・毎週金曜日
・10時15分～12時
・50歳代～80歳代
・月額3,000円 / 1,000円

ヨーガのポーズを基本に、体操やストレッチなど行います。体の事、病気の事、食べ物の事、広くみんなで一緒に考えていきます。50歳代～80歳代が中心で活動しています。

すとれっちあんどよが

No. 2068

ストレッチ＆ヨガ

・こぶし会館
・毎月第1・3木曜日
・10時～11時
・60歳代～70歳代
・月額1,000円　/ なし

膝痛、腰痛の予防や緩和に役立つストレッチとヨガの柔軟性、関節、筋肉のしなやかな可動性を身につけていつまでも若々しい転ばない身体をつくる仲間でありたい方なら誰でも、入会可能です。

てれさのかいよーがきょうしつ

No. 936

テレサの会　ヨーガ教室

・西砂会館
・毎週木曜日
・9時50分～11時50分
・30歳代～80歳代
・月額2,500円　/ 1,000円

中級者向きの基本動作を中心に、高度なポーズにも取り組み、毎回10種類以上の呼吸法と瞑想は、血液とリンパの流れを良くし免疫力を高め、心身をコントロールします。10年先の健康体をめざして、日々努力を重ね、40年目になります。

はーもにー

No. 188

ハーモニー

・柴崎会館
・毎週月曜日
・19時～20時30分
・50歳代～80歳代
・月額3,000円　/ なし

個々のレベルに合ったポーズをとりながら、無理なくヨーガを楽しむクラスです。和やかな雰囲気の中で心身を整え、元気に一週間をスタートします。

はじめてのよがさーくる　ぱどま

No. 1596

はじめてのヨガサークル　パドマ

・西砂学習館
・月2回（火曜日）
・13時30分～15時
・－
・月額1,000円　/ なし

毎日の生活の基本は健康な体に依ります。肩こりや腰痛などをかかえている人は多く、少しでも自分の体を自分で治すという観点で、ヨガサークルを始めました。月に2回、1時間半の活動で気持ちのいい汗をかいています。

はじめてのよがさーくるすーりや

No. 1171

はじめてのヨガサークル「スーリヤ」

・柴崎学習館
・木曜日・日曜日
・10時～11時
・30歳代～80歳代
・1回1,000円　／ 500円

やさしい動きで身体をほぐすと、凝りや痛みが軽減し、深い睡眠もより深まります。自分の身体を感じて、自らケアして毎日を快適にすごせます。初心者、身体が硬い方、腰痛、膝痛の方、お気軽にご参加ください。

ほっと・だい

No. 1962

ほっと・大

・柴崎学習館
・不定期
・14時～16時
・70歳代～
・なし　／ なし

ヨガの動作と瞑想をする。また会員の仲間達との親睦を図る。年齢制限なし。

みきよがさーくる

No. 67

ミキヨガサークル

・柴崎会館
・毎週水曜日(祝・祭日除く)
・19時30分～21時
・20歳代～70歳代
・月額3,000円　／ なし

呼吸に合わせ、無理のない範囲で筋肉・経路のストレッチ。腰痛・肩こり・胃弱・高血圧等、自分の持っている自然治癒力を高めて軽減しましょう。リラックスしながら心地良い充実感を！構成員は20～70歳代。親子参加可。

やさしいはすよーが

No. 243

やさしいハスヨーガ

・高松学習館
・第1・2・3水曜日
・19時～21時
・20歳代～70歳代
・月額3,000円　／ なし

無理をしないで体をゆっくりと動かすことで疲れや体のこりをとって心を穏やかにしていきます。体が硬いと思っている人はもちろんのこと運動不足の方など老若男女どなたでもご参加できます。

よーがしゃんてぃたちかわ

No. 1926

YOGAシャンティ立川

- 柴崎学習館、柴崎会館、錦学習館
- 毎週木曜日
- 13時～17時
- 40歳代～60歳代
- 1,700円参加時 / なし

経験豊富な講師の方の指導により、ヨーガを通じ会員の心と身体の健康増進を図ります。心の声に耳を傾け、自然体で生きるようサポートします。終わったあとに心の静けさを感じてもらえるような内容を目指しています。

よがさーくる

No. 1819

ヨガサークル

- 柴崎会館
- 週1回
- 午前中
- 50歳代～80歳代
- 月額2,500円 / なし

ベテラントレーナーの指導のもと、健康推進を目指すヨガサークルです。和気あいあいの雰囲気のなかで、無理なくヨガを楽しみましょう。

よがさーくる ちーむわかば

No. 670

ヨガサークル チーム若葉

- 若葉会館
- 不定期（火・金曜日）で月4回
- 10時～12時
- 40歳代～70歳代
- 1回1,000円 / なし

40歳代を中心に心身の健康と親睦を目的としてヨガを楽しんでいます。先生も優しく丁寧にヨガを教えて下さり、和やかな雰囲気のなか行っています。

よがさーくるたちかわ

No. 1858

ヨガサークルたちかわ

- 高松学習館、高松会館
- 毎週月曜日、隔週水・金曜日
- 9時15分～11時
- 20歳代～80歳代
- 1回1,200円 / なし

古典ヨガと呼ばれる、各流派に分かれる前の「ヨガの源流」を楽しく実践しています。赤ちゃん連れのご夫婦から、80代のシニアさんまで、一緒に活動しています。大切な人生のパートナーである肉体を大切にするヨガで、健康貯金を！

よがさーくるなますて

No. 724

ヨガサークルNamasute

・柴崎会館
・毎週水曜日
・10時～11時30分
・50歳代～80歳代
・1回800円　／ なし

健康作りのためのヨガをやっています。それぞれの体力にあわせて、かんたんなポーズやストレッチ、呼吸法などを行ないます。

よがすとれっちとものかい

No. 990

ヨガ・ストレッチ友の会

・幸学習館
・毎週金曜日
・10時～11時30分
・20歳代～70歳代
・月額2,000円　／ 500円

無理をしないで各人の体調に合わせて、普段使っていない筋肉を解し体の芯から暖かくなり、一汗流した後は気分爽快、ストレスの緩和に効果的です。体験してみませんか。（年齢、男女を問わず）

よがとめいそうのかい

No. 1565

ヨガと瞑想の会

・柴崎会館
・月3回火曜日
・10時30分～12時
・30歳代～60歳代
・講師依頼時のみ1回1,000円　／ なし

ヨガと瞑想のグループです。普段の生活に瞑想を取り入れていくことを目標としています。瞑想に入る前には季節や身体の不調を整えるヨガを導入として行っています。

よがぷらすあるふぁ

No. 1703

ヨガ＋α

・柴崎会館
・第1・2・4金曜日
・10時30分～11時50分
・20歳代～80歳代
・1回1,000円　／ なし

ほぐしを中心に日頃の疲れを癒し、体内のめぐりや免疫力を高める体操、食事や健康づくりに役立つ情報交換をします。無理なポーズはしません。気持ち良く体を動かしましょう。

わーくあうとふぉ-みせすのかい

No. 1080

ワークアウトFor.Mrs.の会

- 錦学習館
- 第1・第3木曜日(変動有)
- 10時～12時
- 50歳代～60歳代
- 月額1,000円　/ なし

主婦を中心に月2回、錦学習館でヨガを行っています。皆さん楽しくストレス発散しています。先生は優しく丁寧に教えてくださるので初めての方も安心して始められます。

種目　太極拳

あじさいのかい

No. 572

紫陽花の会

- 柴崎体育館、たまがわみらいパーク
- 木曜日月3回、水曜日月4回、土曜日月3回
土曜日月3回
- 9時～12時
- 30歳代～80歳代
- 月額2,000円　/ 2,000円

楽しい太極拳を目標にしています。友達づくり、正しい体づくり、無理のない正しい動きをお手伝い致します。

えいねんたいきょくけんかい

No. 587

永年太極拳会

- 幸学習館、さかえ会館
- 不定期
- 13時15分～
- 60歳代～80歳代
- 月額500円　/ 1,000円
半年ごとに納入

気功法や太極拳の練習を行っています。太極拳は年令や体力に応じ、それなりに身体を動かすことのできる、心にも身体にも優しいスポーツです。全身のストレッチ運動の後、練功18法、簡化24式等の練習に励んでいます。

きほんこうどうこうかい

No. 2038

基本功同好会

- 柴崎学習館
- 毎月第１・２・３金曜日（または月曜日）
- 13時～16時30分
- 40代歳～60歳代
- 月額2,000円　/ 500円

太極拳の基本的な事を学び、自分の身体を知る、丈夫な足腰を作る、背筋を伸ばし体幹を鍛える、深い呼吸を心がける事を目標に、楽しく太極拳ができる技術を身に付ける。

たいきょくけんあらたまのかい

No. 1495

太極拳あらたまの会

- 柴崎学習館、柴崎会館
- 第1・3木・金曜日
- 不定期
- 50歳代～80歳代
- 月額2,000円　/ 1,000円

健康維持・向上を基本として、太極拳の基礎練習を中心に練習を行います。

たいきょくけんけんしゅうかい

No. 1319

太極拳研修会

- 柴崎学習館
- 毎週火曜日
- 13時～17時
- 40歳代～70歳代
- 月額3,000円　/ なし

太極拳は、年齢を問わず誰でも出来るスポーツです。身体を柔軟にし、体幹を鍛える練習をします。太極拳の練習を行ううちに呼吸や、精神、集中力も鍛えられていきます。楽しく練習し、健康になる事を目的としています。

たいきょくけんこぶしのかいこぶしきょうしつ

No. 35

太極拳こぶしの会（こぶし教室）

- こぶし会館
- 毎週火曜日
- 10時～12時
- 60歳代～90歳代
- 必要に応じて集金する　/ なし

令和7年10月～3月までの大改修できれいになったこぶし会館で、それぞれの体力に合わせて気分良く60代～90代の会員が元気に練習しております。

たいきょくけんこぶしのかいてんのうばしきょうしつ

No. 596

太極拳こぶしの会（天王橋教室）

- 天王橋会館
- 毎週金曜日(毎月4回)
- 9時30分～12時
- －
- 月額2,000円　/ 2,000円

太極拳と気功です。動きが伸びやかで大きく、中腰の姿勢を中心とした、ゆったりとした運動の連続が特徴です。筋肉の弱い女性や高齢の方、誰にでもできます。毎週金曜日、元気に楽しく練習をしています。構成員は9人。

たいきょくけんさいわいじゅく

No. 986

太極拳幸塾

- 幸学習館、さかえ会館
- 不定期　金・土曜日
- 金曜18時～20時、土曜9時30分～11時30分
- 40歳代～70歳代
- 月額3,000円　/ 2,000円

心身ともに快適な生活を送る為、太極拳を練功しています。太極拳を学びながら気功法で身体をリフレッシュさせます。立川市の市民太極拳教室受講者が教室終了後にチームを作り練習を続けています。太極拳に興味を持たれた方入会大歓迎です。

たいきょくけんしるくろーどたちかわ

No. 588

太極拳・シルクロード立川

- 幸学習館、さかえ会館
- 火曜日
- 18時30分～20時
- 30歳代～70歳代
- 月額500円　/ 1,000円

太極拳は「動く禅」といわれ、優美で力強く、しかも奥の深いものです。ゆっくりとした動作に呼吸を合わせることにより、もう一人のあなたが発見できます。「無理なく、細く、長く」をモットーに活動しています。

たいきょくけんすながわ

No. 222

太極拳砂川

- 上砂会館
- 毎週水曜日
- 9時30分～11時30分
- 60歳代～80歳代
- 月額2,000円　/ 1,000円

元気で楽しくをモットーに中国武術を練習しています。時には剣を持って演技をします。運動の苦手な方も、健康になりたい方も、興味のある方も無料体験がありますのでのぞいてみて下さい。

たいきょくけんすまいる

No. 1251

太極拳スマイル

- 柴崎学習館、柴崎会館
- 毎週火曜日
- 13時30分～15時30分
- 60歳代～80歳代
- 月額2,500円　/ 1,000円

太極拳の練習を通して身体の健康維持向上を推進し、あわせて会員相互の親睦をはかる。

たいきょくけんたおのかい

No. 996

太極拳タオの会

- 砂川学習館、幸学習館、こんぴら橋会館
- 毎週火曜日
- 13時～15時
- 40歳代～80歳代
- 月額2,500円 / なし

ゆっくり均一的な意識的全身運動は、筋力の強化と大脳の活性化が図られます。一見やさしい動きは奥深く難しさもあります。故に上達への意欲と達成感も得られる楽しい生涯スポーツです。研究機関が認める健康促進の為太極拳をご一緒に。

たいきょくけんたちかわじゅく

No. 316

太極拳立川塾

- 幸学習館
- 第1・2・4水曜
- 13時30分～15時30分
- 60歳代～80歳代
- 月額2,000円 / 1,000円

心身両面の健康に有益であると言われる太極拳について学習し練習を通してさらに深め、身体機能を充実させ、日常生活を健康で楽しく過ごすことができるよう活動しています。

たいきょくけんどうこうかいみなづき

No. 156

太極拳同好会みな月

- さかえ会館、羽衣中央会館（月1回）
- 毎週水曜日
- 10時～12時
- 50歳代～80歳代
- 月額2,500円 / 1,000円

準備体操、基礎練習をして、24式太極拳を基本から、ゆっくり練習します。老若男女どなたでもできます。現在の年齢層は、40～70代です。初心者歓迎。

たちかわしぶじゅつたいきょくけんれんめい

No. 876

立川市武術太極拳連盟

- 柴崎学習館
- 第2火曜日
- 14時～16時
- 20歳代～80歳代
- なし / なし

立川市内に在住・在勤者で太極拳、気功等を行う団体が会議を行い、表演会、講習会、市の体育協会に加盟し事業に参加、協力の活動をします。市民団体3団体80名で結成されています。

たちかわたいきょくかい

No. 1129

立川太極会

・柴崎市民体育館
・第1・3土曜日、第2・4日曜日
・10時～12時
・40歳代～70歳代
・2,000円（一般）、1,000円（小・中）、3,000円（家族） / 2,000円

立川太極会は、「武術太極拳(太極拳を始めとする中国の各種武術の日本における総称)」の普及活動を通して、会員の健康の増進と技術の向上、そして太極拳を生涯スポーツとして普及するための活動をしています。年令性別は問いません。

ホームページ

にしきれいめいたいきょくかい

No. 945

錦黎明太極会

・錦学習館
・第1・3月曜日、第4木曜日
・10時～11時30分
・30歳代～70歳代
・月額1,500円 / 1,000円

講師は劉黎明女史です。本場中国の技を丁寧に教えていただいています。私達は、太極拳簡化8式、16式、24式、48式を学びながら、健康の維持と増進に努めています。年令層は幅広く、練習を通じて親睦をはかり、楽しく活動しています。

ふじみたいきょくけんけんきゅうかい

No. 1791

富士見太極拳研究会

・柴崎学習館、子ども未来センター
・火曜日の午後、月3～4回
・13時～16時
・50歳代～90歳代
・月額3,000円 / 1,000円

太極拳は、中国武術から生まれた健康法で、美しく穏やかな運動により、老若男女を問わず心身を鍛錬することができます。初心者は24式太極拳を基礎から学び、経験者は48式太極拳、推手、太極剣等の発展的な学習を行っています。

わかばたいきょくきこうけんきゅうかい

No. 248

わか葉太極気功研究会

・柴崎学習館、女性総合センターアイム
・毎週木曜日
・9時30分～11時30分
・40歳代～70歳代
・月額4,000円 / 2,000円

導引養生功は中国の多種類ある中で、唯一学として国家より認められ「病気の予防、体質改善、自然治癒力を高める」ことを主な目的とする功法でストレスを除き、体を整え、痩身の効果があり、優美かつ簡潔で楽しく経験のない方も出来ます。

種目　気功

あけぼのきこうさーくる

No.　1898

曙気功サークル

- 曙福祉会館、高松会館
- 毎週木曜日
- 13時30分～15時30分
- 60歳代～80歳代
- 月額2,500円　／ 1,000円

いつまでも心身共に健康でいる為に、中国古来の自己鍛錬法である気功を練習する会で、深い呼吸と癒しの音楽に乗ってツボを刺激する体操をすることによって、リラックス効果と気血の流れが良くなり生命力を高める効果が得られます。

かみすなきこうくらぶ

No.　783

上砂気功クラブ

- 上砂会館
- 第2・3・4金曜日
- 13時～16時
- 60歳代～80歳代
- 月額2,000円、　／ 1,000円
  年額1,200円

高年齢でも　静かな動きなので、呼吸を大切に動きます。どなたでも　自由に参加出来ます。細く長く活動してゆけます。

きこうのかいはごろも

No.　2002

気功の会羽衣

- 羽衣中央会館
- 毎月第2金曜日
- 10時～11時30分
- 60歳代～80歳代
- 月額1,000円　／ 500円

全くの素人80代が中心です。皆、自分、家族の為に日常生活をこなしています。体幹を鍛え呼吸を整え和気あいあいと勉強します。原則的に月１回第２金曜日午前10時から11時半迄。授業料は1,000円です。

けいらくきこう　とものかい

No.　584

経絡気功　友の会

- 柴崎会館
- 会場が予約できれば第1・3土曜日
- 13時30分～15時30分
- 60歳代～70歳代
- 10回分チケッ　／ なし
  ト15,000円

調和道丹田呼吸法で息・腹・心の調和を図り、精神統一にまでつながる気功です。この呼吸で筋肉のコリを足でマッサージする「楽健法」を取り入れ、又、生命エネルギーの通り道である経絡を整える体操を行って、心身の健康を得ています。

けやきほけんそうさーくる

No. 207

けやき保健操サークル

- 柴崎学習館
- 毎週日曜
- 13時～16時
- 20歳代～70歳代
- 月額2,000円　／ 1,000円

太極拳、気功、ストレッチの練習。太極拳、気功、ストレッチを組み合わせ、毎週一汗流し、バランスの回復と楽しさを健康づくりの大きな要素と考え、実行しています。わきあいあいのサークルです。

さわやかきこうさーくる

No. 2045

さわやか気功サークル

- 砂川学習館
- 毎週火曜日
- 10時～12時
- 50歳代から90歳代
- 月額2,500円　／ なし

毎週火曜日、砂川学習館で体操をやっております。体のために良い気功といって、呼吸に合わせて体を動かしてゆっくりした動きなので、どなたにもできる体操です。どうぞ、一度見学に来て下さい。

すながわきこうのかい

No. 454

砂川気功の会

- 砂川学習館
- 毎週火曜日
- 13時～17時
- 60歳代～80歳代
- 月額3,000円、年会費前期600円+後期600円　／ 1,000円

結成20年になります。東洋医学を取り入れた呼吸法を学び、心身の健康のために練功を励んでいます。年齢を問わずに誰にでも出来る健康法です。初心者を歓迎します。

たちかわきこう（ほうりんこう）あいこうしゃのかい

No. 1804

立川気功（法輪功）愛好者の会

- 高松学習館、柴崎学習館
- 毎週土曜日
- 9時～11時
- 30歳～60歳代
- なし　／ なし

中国伝統的な文化気功を通して人々が健康になり、地域交流も深めます。法輪功の五式動作が、子どもからお年寄りまでどなたでもできる簡単な動きですので、是非気軽にお越しください。

たちかわどういんようじょうこうきょうかい

No. 663

たちかわ導引養生功協会

- 砂川学習館、さかえ会館
- 毎週月曜日
- 13時30分～15時30分
- 60歳代～70歳代
- 月額3,000円　／ 1,000円

老若男女を問わず、毎週1回、美しい古典音楽に合わせ、経絡（けいらく）に沿って体を動かし、気血の流れを改善しながら、心と体を鍛え、健康な毎日を送れるよう、先生を中心に頑張っています。

どういんようじょうこうさいわいきこうきょうしつ

No. 1929

導引養生功幸気功教室

- 幸学習館
- 毎週木曜日
- 10時～12時
- 60歳代～
- 年会費1,500円　／ なし

気功は、中国北京大学の教授により、健康の保持と病気予防治療を目的として五臓六腑を安らかに、深く、長く、細い呼吸を鼻で行い、血液の流れを良くして、身体のバランスが整い心も豊かになり、食、運動、睡眠、バランスがよくなります。

どういんようじょうこうたかまつ

No. 2003

導引養生功高松

- 高松学習館
- 毎週水曜日
- 13:30～15:30
- 40歳代～80歳代
- 月額2,500円　／ 1,000円

いつまでも心身共に健康でいる為に、中国古来の自己鍛錬法である気功を練習する会で、深い呼吸と癒しの音楽に乗って経絡とツボを刺激する体操によって、リラックス効果と気血の流れがよくなり生命力を高める効果が得られます。

どういんようじょうこうたまむさしのきょうかい

No. 2072

導引養生功多摩武蔵野協会

- 柴崎学習館、砂川学習館、こぶし会館、柴崎会館、滝ノ上会館
- 毎週木曜日
- 13時30分～15時30分
- 60歳代～80歳代
- 月額3,000円　／ なし
  年会費1,500円

中国発祥の健康気功です。ゆっくりとした動きと呼吸法そして捻る動作でツボ・経絡を刺激し、免疫力や抵抗力を高め健康寿命を延ばします。イスにすわったままでも行え、どなたでも参加できます。

にしすなきこうをたのしむかい

No. 1507

にしすな・気功を楽しむ会

- 西砂学習館
- 第2・4金曜日
- 10時～12時
- 70歳代～80歳代
- 月額1,500円　/ 500円
  年額2,000円

健康な身体づくりの為に、気功等を続けて行きたいと思っても中々一人では継続して出来ないものです。この機会に皆さんと一緒に・楽しく「日々実行・生涯快適」を目指してやっていきたいと思います。また楽しく親睦を図りましょう。

ひまわりたいそうのかい　きこう

No. 735

ひまわり体操の会（気功）

- 高松会館
- 第1・2・3土曜日
- 9時～12時
- 40歳代～70歳代
- 月額2,000円　/ 1,000円

中高年を対象に、明るく楽しくをモットーにしています。会員の皆さんは、仲良く、元気です。成人であればどなたでも、体に不安を感じている方、身も心もリフレッシュします。一度体験してみてください。

りずむきこう　さいわい

No. 1802

リズム気功　幸

- 幸学習館
- 毎週水曜日
- 10時30分～12時
- 60歳代～
- 月額3,000円　/ なし

楽しい曲に合わせて体をゆるめ、自然治癒力を高める気功体操。自分に合うよう動くので誰でもできる体操です。

りずむきこうりらっくす

No. 877

リズム気功「リラックS」

- 高松学習館
- 第1・3月曜日
- 10時30分～12時
- －
- 月額1,500円+　/ 1,000円
  年額500円

軽快な音楽に合わせて、体をほぐして、体の内側を活性化させ、自然治癒力を高めます。終わった時にすがすがしい感覚を味わえます。難しい動きはないので運動が苦手な方でも、体調が優れない時でも、心身ともにリラックスできます。

わかばけんこうくらぶ

No. 414

わか葉健康クラブ

- 女性総合センターアイム
- 毎週火曜日
- 9時～12時
- 40歳代～80歳代
- 月額3,000円　／ 2,000円

気とからだの太極拳をキャッチフレーズに、やさしい気功と太極拳を練習しています。いつでも入会歓迎です。構成員は40～80歳代で会員は身体の改善、体力が向上しています。

種目　自彊術

こうえきしゃだんほうじんじきょうじゅつふきゅうかいたちかわあさ

No. 1132

公益社団法人自彊術普及会立川朝日支部

- 女性総合センターアイム
- 第1・3月曜日、毎週水曜日、不定期
- 10時～11時30分、13時30分～15時
- 40歳代～70歳代
- 月額1,000円　／ なし
  年額3,000円

健康・体力の維持、増進を目的としての健康体操サークルで、各教室での稽古そして勉強会を行い、普及につとめています。入会後は普及会員になって頂き、毎月の機関紙により、健康・自彊術に関する情報を得る事が出来ます。

さくらかい

No. 240

さくら会

- 砂川学習館
- 毎週月曜日
- 10時～11時30分
- 60歳代～70歳代
- 月額500円　／ 500円

さくら会の健康体操は、健康と美容のための体操です。疲労回復・ストレスの解消になり、姿勢を良くします。毎月曜日10時～11時30分、こんぴら橋会館で行っております。電話をしてから見学においでください。

じぇいじぇいにしきかい

No. 1872

ＪＪ錦会

- 錦学習館
- 毎週金曜日
- 14時～15時30分
- 60歳代～80歳代
- 月額2,000円　／ なし

全身の関節・筋肉をバランス良く動かす事で血流を良くして自分で自分の身体を整えます。独特の呼吸法で有酸素運動にもつながります。

じゅうもんじじきょうじゅつこぶしのはな

No. 292

十文字自彊術こぶしの花

・こぶし会館、幸学習館
・毎週月曜日
・10時～12時
・30歳代～70歳代
・月額2,000円 / 1,000円

自分の為、家族の為、元気に、楽しく生活する為に、日本人が作った体操、自彊術を学び練習する女性サークルです。

じゅうもんじじきょうじゅつのいちご

No. 1219

十文字自彊術野いちご

・砂川学習館
・毎週土曜日
・10時～12時
・40歳代～80歳代
・月額2,500円 / 500円

若くても肩・腰・膝の痛い方、又、体力に自信の無い方、一緒に体を動かしませんか！筋肉・関節をくまなく動かし、無理なく基礎体力作りができます。お子さん連れ大歓迎です！！お子さんもご一緒にどうぞ！！

ホームページ

じゅうもんじじきょうじゅつふきのとう

No. 752

十文字自彊術ふきのとう

・西砂学習館
・毎週水曜日
・18時45分～19時15分
・50歳代～80歳代
・月額2,000円 / 1,000円

私達は、十文字自彊術の講師を迎え、毎週水曜日の夜に活動しています。31動作の基本的な動きを続けることにより、身体的機能が活発になり、老化をおくらせることが出来ます。バスタオル1枚で気軽に始められ、年齢も問いません。

やさしいじきょうじゅつ

No. 27

やさしい自彊術

・高松学習館
・毎週火曜日
・10時～12時
・60歳代～80歳代
・なし / なし

ラジオ体操普及以前から行われていた体操、日本に伝わるこの術をマスターし、血行を良くし、心身の健康を保つ。全員で1、2、3、4と口をそろえ、明るく運動しています。

種目　トリム体操

さくらぐるーぷ　No. 1964

さくらグループ

・西砂学習館
・毎週木曜日
・9時20分～10時20分、10時40分～11時40分
・60歳代～80歳代
・1,000円（6.12 / なし
月は2,000円）

簡単なストレッチと軽い筋トレで、100歳まで元気に過ごせる身体作りを目指します。運動が苦手な人、初めての人でも気軽に始められます。見学・体験いつでも歓迎です。動き易い服装でおいでください。

たちかわそよかぜとりむ　No. 1351

立川そよかぜトリム

・西砂会館
・第1・3水曜日
・10時～11時30分
・50歳代～80歳代
・月額500円 / なし

中高年齢層を対象とした、椅子に座って行う体操サークルです。全身の筋肉を伸し、戻し、筋力・体力の向上を日々の生活の中に体操を習慣化するという事を目標としています。

たちかわとりむかんなづき　No. 1347

立川トリム神無月

・柴崎学習館、柴崎会館
・第2・4水曜日
・13時30分～15時
・40歳代～70歳代
・月額1,000円 / 1,000円

どなたでも気軽にできる体操です。かたくなった身体のお手入れをしてみませんか？柴崎学習館にて、水曜日の第2・第4の午後1時半より3時まで活動しております。ぜひ一度、体験してみてください。お待ちしております。

たちかわとりむしばさきさーくる　No. 1181

立川トリム柴崎サークル

・柴崎会館
・毎週水曜日
・10時～12時
・50歳代～80歳代
・月額2,000円 / 1,000円

ストレッチを主に誰でもできる楽しい体操教室。体幹・下肢筋力アップで体のバランスを整え、柔軟性をつけて健康を維持します。年齢制限はありません。見学・体験も歓迎です。毎週水曜日午前10時から12時まで、柴崎会館で。

たちかわとりむたいそうこぶし

No. 193

立川トリム体操こぶし

- こぶし会館
- 毎週水曜日(月3回)
- 13時30分～15時
- 60歳代～70歳代
- 月額2,000円 / なし

年齢は問わず、ドクターから運動の注意を受けている方は遠慮していただきたい。内容はラジオ体操から始まり軽いストレッチ、歩行及び走る等を取り入れて体のテンションを上げてから筋肉を鍛える。最後は手足を使い終える。

とりむいーえす

No. 1619

トリムＥＳ

- 柴崎会館
- 毎週月曜日
- 9時30分～11時50分
- 70歳代～80歳代
- 月額2,000円 / 1,000円

いつでも、どこでも、だれにでも楽しめる体操です。いつでも見学に、いらして下さい。

とりむたいそう　かみすなすまいる

No. 965

トリム体操　上砂スマイル

- 上砂会館
- 第1・2・4木曜日
- 13時30分～15時30分
- 50歳代～80歳代
- 月額750円 / なし

トリム体操はストレッチ、有酸素運動、筋トレなど体全体を無理なく使って行う体操です。あせらず、あきず、あきらめずを合言葉にいつからでも始められ自分の体調に合わせて続けられる運動です。

とりむたいそうにしすなくらぶ

No. 1768

トリム体操にしすなクラブ

- 西砂学習館
- 月3回月曜日（不定期）
- 13時30分～15時
- 60歳代～80歳代
- 2ヶ月1,500円 / なし

無理のない運動なので、体力に自信のない方や運動が苦手な方、高齢者でも気軽に始められ、何歳になっても続けられる。元気で健やかに生きていくための体力づくりを目的としています。

とりむたいそうふれっしゅ

No. 1122

トリム体操フレッシュ

・西砂学習館
・月2回（水曜日）
・9時30分～11時
・60歳代～90歳代
・月額500円　／ なし

トリム体操は気軽に入れる体操です。イス利用なので足腰に無理なく運動出来ます。又お友達も出来楽しいひと時を過ごせます。脳の活性化、筋力低下の予防、ストレスの解消も出来ます。元気に楽しくがモットーです。

ぽんぽんとりむ

No. 1529

ポンポントリム

・こぶし会館
・第1・第2・第3金曜日
・14時～15時
・70歳代～80歳代
・月額1,200円　／ 500円

有酸素運動・ストレッチ・リズム運動など全身を隅々まで動かす体操です。構成員は60～80歳代。健康維持とフレイル予防のために、笑顔溢れる仲間達で頑張っています。
これからも益々楽しく末長く体操を続けたいと思います。