社会教育関係団体の活動内容一覧

部門　スポーツ

分野　ダンス

種目　ダンス

えーでぃーえす

ＡＤＳ

No.　1531

・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います。

えふえむひっぷほっぷ

F-M　HipHop

No.　1918

・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4,000円　／ なし
（1回1,000円）

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。

えれがんすたちかわ

エレガンス立川

No.　868

・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れくだんすくらぶ

大山けやき会レクダンスクラブ

No.　1723

・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

20年目です。昨年は発表をする機会が多くありました。会員の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
・第2・3日曜日
・9時30分～11時
・40歳代～80歳代
・月額500円　／なし

民謡や舞踊なだ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。踊りを楽しみ未永く続けていけるように皆で協力し励んでいます。

していほーるろっかーず

No.　380

City Hall Rockers

・子ども未来センター
・毎週1～2回
・18時～22時
・20歳代～40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
・2ヶ月に1回　日曜日
・13時～15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

たちかわばれええ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5,000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。

Facebook

たちかわふらめんこくらぶせびーじゃ

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
・なし　／ 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みます。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。

だぶるじぇいじぇい

No. 1676

ＷＪＪ

- 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

だんすさーくるいちいちぜろ

No. 2081

ダンスサークル110

- 砂川学習館、幸学習館、女性総合センターアイム
- 毎週金曜日
- 19時45分～20時45分
- 20歳代～50歳代
- 1回800円　/ なし

サークル110はズンバサークルです。ズンバは楽しむことが一番！初めての方も、ダンスが苦手な方も大歓迎です。一緒に音楽を楽しんで心も身体もスッキリしましょう。

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）

ちありーでぃんぐ　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。

てぃ-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。

とぅえにーわん　たちかわ

No. 2020

21-m Tachikawa

- 砂川学習館、子ども未来センター
- 不定期で1ヶ月に1～2回程
- 18時～21時
- 4歳～50歳
- 1回につき / 3,000円
  1,600円

21-m（トゥエニーワン）は10年前に立ち上げ、武蔵村山で4歳～大人までの総勢80名以上のメンバーが所属しています。この度、立川クラスを新設し活動拠点を拡大しました。イベント。コンテストにも積極的に参加しています。

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
- 30歳代～80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

ふぁみっくす

No. 2030

ＦＡＭｉｘ

・柴崎学習館
・不定期（日曜日など）
・不定期
・10歳代～50歳代
・月500円　／なし

10代の子ども達と保護者が参加する、音楽とストリートダンスを楽しむ練習サークル。主に日曜日に不定期開催。FAMI DANCE SCHOOL生中心。※会員募集なし

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。

へぴてんす

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　／2,000円

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。

ベラス

No.　2080

BELLAS

・砂川学習館、女性総合センターアイム
・月2回火曜日　その他年2回位サークルイベントあり
・19時30分～21時
・20歳代～60歳代
・1回1,000円　/ なし

さまざまなジャンルの音楽に合わせたダンスで楽しく汗を流しましょう。「運動を始めたい」「楽しく汗をかきたい」「新しい仲間を作りたい」そんな方におすすめ！初心者の方、お一人での参加も大歓迎です。笑顔いっぱいの仲間と一緒に、楽しく体を動かしてリフレッシュしませんか？ぜひお気軽にご参加ください。

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。

りずむすてっぷだんす

No.　2039

リズムステップダンス

・柴崎学習館
・毎週　木曜日
・10時00分～11時45分
・60歳代～70歳代
・月額3,000円　/ なし

健康長寿のため、体を鍛えながら、楽しいダンスをしています。50才以上の女性。

りべろ

No.　2070

LIBERO

・砂川学習館
・月1回不定期（月曜日）
・19時～20時30分
・30歳代～60歳代
・1回1,000円　/ なし

FITHOPは韓国発祥のダンスフィットネスで、ヒップポップの動きと有酸素運動を組み合わせたプログラムとして親しまれています。「運動を始めたい」「楽しく汗をかきたい」「新しい仲間を作りたい」そんな方におすすめ！初心者の方、お一人での参加も大歓迎です。笑顔いっぱいの仲間と一緒に、楽しく体を動かしてリフレッシュしませんか？是非お気軽にご参加ください。

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～80歳代
・月額4,000円　/ なし
（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。

あぷりこっと

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。

えーとぅーぜっと

No. 238

ＡｔｏＺ

・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。

えんじぇる

No. 2017

エンジェル

・高松学習館
・毎週土曜日
・13時～17時
・70歳代～80歳代
・月額1,000円　/ なし

社交ダンスを通して会員相互の親睦と健康増進を進めてます。サークルでは基礎をしっかり練習し身につけ技術の向上をめざしてます。

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、何度も繰り返して練習しています。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。

がらすのくつ

No. 445

ガラスの靴

・上砂会館
・金曜日
・18時～20時30分
・60歳代～80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。

きーぷやんぐさーくる

No. 1361

キープヤングサークル

・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

令和7年からプロ教師の指導になり、とても充実したレッスンとなりました。

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。

けーえむでぃーさーくる

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
・必要に応じて集金　／ なし

ダンス愛好家同士の交流親睦の場とし、個人・ペアー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。

しょう

No. 1855

ＳＹＯ

・高松学習館
・不定期
・午前中
・60歳代～70歳代
・月額1,000円　／ 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30分～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
・火曜日
・10時～11時30分
・60歳代～80歳代
・1回1,250円　／ 1,000円

社交ダンスとストレッチ体操をしながら、健康増進と地域の交流を深めて行くことを目指しております。一緒に楽しく踊りましょう。

たちかわさたでぃだんすさーくる

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～80歳代
- 1回 1,000円　／ 1,000円

社交ダンスで楽しく健康づくり！をモットーに活動しています。フレイル予防や運動不足解消、仲間作りにも役立ちます。プロ講師が基礎から丁寧に指導しますので安心してご参加ください。体験・見学大歓迎です♪

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っぷ

No. 1281

立川リズム＆ステップ

- こぶし会館
- 土曜日、日曜日
- 9時～12時
- 60歳代～70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、初心者の方でも丁寧に指導が受けられ、必ず上達します。

だにえる

No. 2035

ダニエル

- 柴崎学習館、女性総合センターアイム
- 毎週水曜日、1ヶ月に3回前後
- 9時30分～11時30分
- 60歳代～80歳代
- 月額1,500円　／ 1,000円

生涯学習として社交ダンスをつうじて心身の健康保持、増進のため、みんなで楽しく練習する会です。

だんすげつようかい

No. 696

ダンス月曜会

- 錦学習館、柴崎福祉会館
- 毎週月曜日（月3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歩一歩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。

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
- 火曜日、講師指導2回、自由練習2回の月4回
- 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。

てんだんす

No. 495

テンダンス

・こぶし会館
・毎週火曜日
・13時10分～15時10分
・50歳代～90歳代
・なし / 1,000円

社交ダンスを趣味とする人のサークルで、こぶし会館で毎月3回、主として火曜日午後、自主練習を行っています。ダンス技術向上とお互いのコミュニケーション形成を目指しています。

どり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
・毎週土曜日
・午前ほか(2時間)
・60歳代～70歳代
・月額2,500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、初心者の練習のためのサークルです。基礎をしっかり練習し、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ないが、おおむね60歳以上。

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

・砂川学習館
・第4水曜日
・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水曜日13時～17時　月100円で親睦を大切に活動しています。

ぴんきー

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
・月額1,000円 / 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 / 1,000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。

ふじだんすさーくる

No. 687

富士ダンスサークル

・錦学習館
・日曜日
・13時～15時
・60歳代～80歳代
・なし / なし

社交ダンスの練習会を行っています。健康維持のために、舞踏技術向上のためにと、会員皆それぞれの目標にむけ、楽しく活動しています。

ホームページ

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
・なし / なし

社交ダンス　自由練習　仲間とのコミュニケーションを大切にしています。
10ダンスの音楽を演奏します。

ぺっぱー

No. 2001

ペッパー

・高松学習館

・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。

ほうせいかいだんすぶふぉわーど

No. 359

豊生会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。

りずむ

No. 95

リズム

・砂川学習館、上砂会館

・第1・3金曜日

・9時～11時30分

・60歳代～80歳代

・月額3,000円 / 1,000円

姿勢や踊り方等社交ダンスのルールを基本的なステップで楽しく練習しましょう。毎回男性女性プロA級教師と組んで踊れます。見学はいつでもOKです。

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2,500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こと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！

わいけいだんすさーくる

No.　2040

YKダンスサークル

・柴崎学習館
・毎月第１・２・３木曜日
・午前9時30分～11時30分
・60歳代～70歳代
・月額2,000円　/ なし

生涯スポーツとして体力づくり及びサークルとして仲間づくりにより豊かな生活の一助になるようにする。

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
・木曜日または土曜日（変更あり）
・13～17時、18時～20時
・10歳代～70歳代
・月額6,000円、（小中学生3,000円）　/ 月額1,000円、（小中学生500円）

子どもから大人まで、立川市内のお祭りやイベントに参加するため、また健康増進のために楽しくフラダンスを学ぶメンバーが集まり練習しています。未経験の方も大歓迎です。

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
・9時～12時
・50歳代～80歳代
・月額4,000円　／ 1,000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・ふい

No.　1931

ククナ・ハウオリ　フラ・フイ

・柴崎学習館
・月３回　金曜日
・13時～14時30分、14時45分～16時
・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の音楽にのせて、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～12時
・60歳代～80歳代
・月額3,000円　／ なし
（3ヶ月毎に集金）

健康保持と親睦を兼ねて、60代～80代の人達で、ハワイアンダンスを行っています。衣装などもつけてハワイの風を楽しんでいます。
見学・入会は随時募集して居ります。

すとれっちあんどふら

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
- 10歳代～80歳代
- 月額4,000円 / 2,000円

私達の会はストレッチ体操とフラダンスの練習を通して楽しく健康維持に励んでいます。フラダンスに興味のある方どなたでも歓迎します。見学や体験を随時行っています。

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・りころけ

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。

はのはのふら

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。

ふら　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。

ふらあんどたひち　なぷあ

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　/ なし
(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　ぷるめりあ

No.　978

フラ&タヒチ　プルメリア

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

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1回（土曜日）
・10時～11時20分
・3歳～40歳代
・1回につき大人1,000円、子供500円　/ なし

フラダンス、タヒチアンダンスのサークルです。月1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！

Instagram

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
・毎週木曜日
・13時～14時30分
・50歳代～80歳代
・月額3,200円、2年目から3,700円 / なし

毎週木曜日の午後から楽しくレッスンを行なっています。50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2・4土曜日
・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。

ふらだんすさーくる　りりれふあ

No. 2044

フラダンスサークル　リリレフア

・女性総合センターアイム　柴崎学習館
・不定期（主に土曜日）月1回
・14時～16時
・20歳代～70歳代
・1回3,000円 / なし

年に数回、立川周辺のイベントに参加します。初心者の方もお待ちしてます。

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

・砂川学習館
・木曜日（月3回、月4回の内1回は自主練習日）
・14時～15時15分
・60歳代～80歳代
・月額4,300円（尚：会員人数により変更有） / 2,000円

ハワイの音楽に合わせ、ゆったりと日常を忘れ心をいやしてくれます。年に一度の発表会で、新しい自分を発見してみませんか。

ふらはらうなぷあ

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

ふらぷるめりあ

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。

まーらぷあ

No. 1553

マーラプア

- 柴崎学習館、子ども未来センター
- 木曜日
- 18時30分～20時
- 50歳代～70歳代
- 月額4,000円 / なし

現在夜18時30分～20時まで月3回練習しています。活動は地域の文化祭やリスルホールのスマイルアロハに出演しています。チームは皆仲良く楽しく練習しています。脳トレにもなりフラダンスの曲に癒されます。

まいむかい

No. 1336

まい夢会

・滝ノ上会館
・第2木曜日
・19時～20時30分
・60歳代～80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1,200円、 / 年会費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

・子ども未来センター
・月2～3回火曜日(不定期)
・13時30分～15時15分
・50歳代～70歳代
・月額5,000円 / 2,000円

フラダンスを楽しむ会です。10月の発表会に向けて1年に2曲を目標に練習しています。月2回の火曜日、主に子ども未来センターで行っています。フラダンスを好きな方、フラダンスに興味のある方、一緒に練習しませんか。

れふあうら

No. 2015

レフアウラ

・柴崎学習館
・木・土・日曜日
・13時～15時
・20歳代～70歳代
・月額5,000円 / 3,000円

立川市内でフラダンスイベントに参加したり、ボランティアで老人ホームなどでフラダンスを披露しています。

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！

- 砂川学習館、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600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。

こんぴらひめふぉーくだんすさーくる

No. 1820

こんぴら姫FDサークル

- 砂川学習館
- 第1月曜日、第3水曜日
- 13時～16時
- 50歳代～70歳代
- 月額500円 / なし

世界の民謡舞踊フォークダンスを基礎からみんなで踊っています。1人で踊るものや、2人で組んで踊るもの8人で隊形を組んで踊るもの、いろいろなダンスを時には衣装も身につけたりして楽しんでいます。

たちかわすくえあだんすあいこうかい

No. 2055

立川スクエアダンス愛好会

- 砂川学習館
- 第2・第4水曜日
- 13時～16時
- 50歳代～70歳代
- なし / なし

スクエアダンスの愛好者で踊りを楽しんでいます。コーラーを目指す方々の勉強もしてます。

たちかわふぉーくだんすかい

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、年令層も広く、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。

たちかわれでぃ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10,000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令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。

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
- 火曜日
- 14時～15時40分
- 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(火曜日)あなたも踊れます。見学もどうぞ。

ふぇありーぶるー

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
- 10時～12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。