

体操関係

団体名	団体名(ふりがな)	会員数	活動分類	活動詳細	会費	入会資格	入会金	見学	活動曜日と時間	活動場所	活動内容
Sachiko Ballet Studio	さちこ ばれえ すたじお	20名	体操	クラシックバレエ	月額5,000円	無	無	可	(火)大人クラス10:30～ /子供クラス18:00～ (木)子供クラス18:00～ (土)ポアントクラス16:00～/大人クラス18:30～	さち子バレエスタジオにて。	小学校低学年から大人まで、未経験でも大歓迎。 見学や体験レッスンも無料ですのでお気軽にお問い合わせください！
FDばらの会	えふでいーばらのかい	10名	体操	フォークダンス	月額2,000円	なし	無	可	毎月第2・4週土曜日	生涯学習センター・教室、又は市民プラザ	1, ダンスに依る健康増進と仲間づくり 2, フォークダンス(世界の踊り)を楽しむ。 3, 地域の文化向上 4, 指導者・横沢勇二氏 (注)初心者大歓迎
モハラ フラ	もはら ふら	94名	体操	フラダンス	月額3,000～5,000円	なし	有	可	・東本町コミュニティホール月2回ほど、毎週木曜日13:00～17:00 ・生涯学習センター学習室、夜間	東本町コミュニティホール、生涯学習センター学習室	フラダンスの基礎ステップ、ハンド、ハワイ語を学ぶ。 古典フラダンス、現代ミュージックフラダンスなど初級・中級・上級クラス別指導。 指導者は主催者は野村、インストラクター小林・金子・稲木・横田・長谷川・中村・小林(未侑)などが担当。 東久留米市文化協会ハワイアン連盟に所属。市民文化祭、文化協会フェスティバル、利用センター祭りなどに参加出演、老人施設、障害者施設などボランティア活動。 ひばり学級の指導など、年間を通して学び発表を続けている。 常夏ハワイの明るいメロディーと共にハワイアンフラを踊る喜びを味わいましょう!! 仲間達が参加をお待ちしています。
健康ヨガ月曜回	けんこうよがげつようかい	7名	体操	ヨガ	月額1,700円	なし	有	可	毎月2回月曜日	生涯学習センター和室10:00～11:30	深い呼吸法でヨガ・ストレッチ・ツボなどを行い、いつまでも若さを保ち健康でいるためのケアをしていきます。 「家族の健康はまず自分の健康から」をモットーに心身をほぐし、ヨガを通して楽しみながら体づくりをします。
ぽかぽかヨガサークル	ぽかぽかよがさーくる	7名	体操	ヨガ	1回2,000円	60才以上	無	可	月2回水曜日	生涯学習センター和室、他(9:30～11:00) 見学体験は1回500円、事前連絡お願いします。	月に2回1回90分のヨガレッスンを通して心身のケアをします。 健康に関するお話を聞いたり、生活の中で体をほぐすコツ等を教わりながら互いに情報交換をして楽しい時間を過ごしています。 いつから始めてもOK。 無理せず自分のペースでできます。
Hapy yoga フラード	はっぴーよがふうらーだ	18名	体操	ヨガ	1回1,500円	なし	無	可	・毎週火曜日10:30～11:40生涯学習センター和室。 ・毎月第2第4週土曜日18:10～19:20中央地区センター老人集會室。	生涯学習センター和室／中央地区センター老人集會室	ヨガとアーユルヴェーダ(予防医学)呼吸法、瞑想、ストレッチを通して心と身体を健康にする為のヨガクラスです。 季節毎の過ごし方・食べ物・運動で心身共に整えて共にhappyな時間を過ごしたい方はぜひ体験しに来て下さい。 慢性的な腰痛、肩こり、ストレートネック、不眠などでお悩みの方にオススメです。 猫背解消をして姿勢を整える事で呼吸が深まり、免疫力を向上させていく事にもつながります。 ご興味のある方はご連絡ください。
くるめヨガサークル	くるめよがさーくる	9名	体操	ヨガの練習	-	なし	有	可	月4回、毎週水曜日 AM10:00～11:00	生涯学習センター、その他	週に1回 1時間 決して無理をせず、楽しくポーズをとる事です。 日常生活ではなかなか補えない所をほぐして呼吸法を取り入れていきます。 いつの間にか・・・？そう言えば・・・？と自然に体の変化に気づかされます。 試しに見学をしてみませんか？ そこから始めましょう。
東久留米ハッピーズ	ひがしくるめはっぴーず	34名	体操	少年少女軟式野球	月額2,500円	年長から6年生まで	無	可	土、日、祝日 9時～17時の間	東中学校、第六小学校、その他	「挨拶、礼儀、思いやり」を大切に、男の子も女の子も、仲間と楽しんで野球をしています。野球のルールを知らない子でも大丈夫！ほとんどの子が、バットもグローブも持ったことのないところからスタートしています。 野球の楽しさ、スポーツの楽しさを一緒に体験しましょう！！ (2024年実績)ジュニアマック2回戦進出、東西連盟春季大会3位、市内大会優勝2回、他 野球体験は随時受付中です。インスタ(@higashikurume.happys)のDMかHP(happys1972.89dream.jp)より「体験希望」とメッセージ下さい。
M2スポーツ新体操	えむつーすぽーつしんたいそう	35名	体操	新体操	月額4,500円	2歳以上	有	可	毎週金曜日 15:30～16:30幼児16:30～17:40小学1～3年生17:00～18:30小学4年生以上	わくわく健康プラザ、西部地域センター	新体操は柔軟性、リズム感、協調性等を育むのに適したスポーツで、ボール・フープ・クラブ・リボン・ロープの5種目の新体操特有の手具練習、身体作りの基礎運動、音楽や感情を表現するためのアイテムを使った演技練習など楽しみながら取り組んでいます。 出演イベント等 まろにえ祭り、市民みんなのまつり、市民文化祭、商業施設でのイベント出場、地域センター祭り、滝山前沢みんなの夏祭りハーフタイムショー(フットサル等)、クリスマスコンサート、クラブ内発表、季節遊び、合宿(春と夏)など幅広く活動してます。
吹矢 東久留米けやき支部	ふきやひがしくるめけやきしぶ	16名	体操	吹矢	教室参加費200円	男女年齢問わず	有	可	毎月金曜日9:00～11:00スポーツセンター体育館 毎月第2・第3月曜日9:00～11:30さいわい福祉センター	スポーツセンター、さいわい福祉センター、他3ヶ所	日本スポーツウエルネス吹矢協会による、吹矢呼吸法により様々な健康効果が期待出来る国民的スポーツです。性別、年齢は問わず誰でもが楽しめます。 色々な世代とのふれあいでの仲間づくり、又、的に向い精神力、集中力を高められる効果あり。段級認定試験、色々な技術を生かし大会参加により自分自身の目標を持つ事が出来ます。 当協会は東京都大会、多摩大会等で上位入賞(優賞)入会金1,000円 各教室ごとに参加費1回200円です。
自彊術	じきょうじゅつ	11名	体操	体操	月額2,500円	なし	有	可	毎週火曜日	生涯学習センター和室が多い 午前、午後(抽選により)	高齢者、病後の人にあった体操。 呼吸、体の壺を押さえた31種類の体操。体が暖かくなる。 日本最古の体操。 入会金3,000円
自力整体・整食・整心法Aコース	じりきせいたい・せいしよく・せいしんほうえーこーす	7名	体操	体操	月額3,000円	無	無	可	火曜日 13:15～15:00	生涯学習センター	からだ全身を定期的にほぐして整える事で、皆さん、肩こり、ひざ痛、腰痛などが、自然と改善、解消されていきました。私自身も、それらの事と、不眠症に悩まされており、それらが改善、解消されていく中で色々なことをやってみたいと意欲がわき、気持ちが前向きになって行きました。自分で行う自力整体を是非、無料体験してみして下さい。持ち物:バスタオル(ヨガマット)フェイスタオル、飲み物
自力整体・整食・整心法Bコース	じりきせいたい・せいしよく・せいしんほうびーこーす	6名	体操	体操	月額3,000円	なし	無	可	金曜日 13:15～15:00	生涯学習センター	からだ全身を定期的にほぐして整える事で、皆さん、肩こり、ひざ痛、腰痛などが自然と改善、解消されていきました。私自身も、それらの事と、不眠症に悩まされており、それらが改善、解消されていく中で色々なことをやってみたいと意欲がわき、気持ちが前向きになって行きました。自分で行う自力整体を是非、無料体験してみして下さい。持ち物:バスタオル(ヨガマット)、フェイスタオル、飲み物
東久留米盆踊りサークル	ひがしくるめぼんおどりさーくる	16名	体操	盆踊り	年額3,000円	なし	無	可	活動日時不定期(事務局で提案して決めます)	生涯学習センター集會学習室他 東久留米市内の盆踊り大会	『東久留米音頭』の保存・伝承を目的として、東久留米音頭や、盆踊り大会でかかる曲の踊りの練習をし、市内の盆踊り大会に踊り子として参加しています。又、依頼があれば、東久留米音頭の出前講習会もしております。 ご興味のある方は下記までご一報ください。
加藤久美子バレエスタジオ	かとうくみこばれえすたじお	11名	体操	クラシック/	月額 - 円	どなた様でも	有	可	毎月 月曜日・火曜日・金曜日	ホームページ加藤久美子バレエスタジオ・東久留米で詳細をご覧になれます。年1回生涯学習センターホールで発表	ゆっくり、楽しく！初めての方からご経験者の方まで、美しい音楽にのってお身体を動かしてみませんか。 姿勢改善や、健康促進にもお役立て下さい。お気軽にご連絡をお待ちしております！