

＜健康・レク・ダンス・その他＞

活動内容	サークル名	活動日	活動時間	募集
健康体操	男組	第1・3金曜	11:00～13:00	△
健康体操	さくらの会	月1～2回土曜	17:30～19:00	○
健康体操	体操クラブりんご	月曜	9:00～11:00	○
健康体操	中央体操クラブ	月2回金曜	9:00～11:00	○
バントマイム	ところざわマイムクラブ	第2土曜	19:30～21:30	○
健康体操	TCM	水曜	17:30～19:30	○
健康体操(女性)	リズム体操SAKURA	火曜	9:15～10:45	○ 女性のみ
健康体操・ダンス	健康体操・レクダンス アイレス	第2or4水曜	11:30～14:30	○
健康体操	楽しいストレッチ	水曜	11:00～13:00	△
ストレッチ・リズム体操	にこにこ健康体操	水曜	9:00～11:00	△
健康体操	所沢武術クラブ	水曜	19:30～21:00	○
健康体操	自彊術 さわやか	木曜	9:30～11:00	○
健康体操	気功太極拳サークル	水曜	17:30～19:30	○
自彊術	自彊術 ひまわり会	月曜	9:00～11:00	○
自彊術	自彊術体操「そら」	月3回火曜	9:30～10:30	○
健康体操(自彊術)	はつらつサークル	土曜	9:30～10:50	○
太極剣・太極拳	太極剣の会	第1・3木曜	9:15～10:45	○ 経験者
太極拳	土曜太極拳	月2回土曜	9:00～11:00	○
ヨガ	ストレッチヨガ	第2・4金曜	9:30～12:00	○
ヨガ	ヨガサークルロータス	水曜	13:30～14:30	○
ヨガ	ヨガ シャンティ	火曜	9:45～10:45	○
フラダンス	スイートピカケサークル	不定期	10:00～12:00	△
フラダンス	フラ ワイキキ	月3回土曜	9:00～11:00	○
フラダンス	リコレファ	月3回水曜	9:15～11:00	○
フラダンス	ルアナ	火曜	10:00～11:30	△
フラダンス	ウェリナフラ LaLapua	木曜	11:00～13:00	○
ダンス	S・S CREW	木曜	18:00～20:50	○
ダンス	桜 * style	木曜・金曜	17:30～21:30	○
ダンス	Vividevi	火曜	18:00～20:50	○

＜健康・レク・ダンス・その他＞

活動内容	サークル名	活動日	活動時間	募集
社交ダンス	ダンスサークルアマリリス	木曜	15:00～17:00	○
社交ダンス	ダンスクラブ「くるみ」	月3回水曜	9:30～10:45 11:15～12:30	○
社交ダンス	SDSカサブランカ	月3回金曜	17:30～19:30	○
社交ダンス	SDS・ココア	月3回木曜	18:20～19:20	○
社交ダンス	サンアカデミー	月曜	13:00～15:00	○
社交ダンス	ピオラ	月2～3回月曜	13:00～15:00	△
社交ダンス	ムーンライト	月曜	15:00～17:00	○
社交ダンス	モモマリ	第1・3金曜	13:00～17:00	○
レクリエーションダンス	レクダンス・ツーステップ	不定期	13:00～15:00	○
フォークダンス	所沢市フォークダンス連盟スイートピー	月曜	13:00～15:00	○
ダンス(ズンバ)	フレスコ	月2回土曜か日曜	—	○
チアダンス	スマイルパイレーツ(SP)	第2・4土曜	13:00～17:00	○
キッズチアダンス	Brights	土曜	13:30～15:00	○
フォークダンス	メキシコ研究会	第1・3金曜	19:30～21:30	○
民踊	所沢市民踊レクリエーション連盟	月2回	13:00～15:00	○

※見学、入会をする場合は必ず担当者に事前連絡をお願いします。「活動日」「時間」はあくまで予定です。

※募集欄:○=募集中、△=応相談



【問い合わせ】

所沢まちづくりセンター中央公民館

TEL: 04-2926-9355 FAX: 04-2926-9727

E-mail: b9269355@city.tokorozawa.lg.jp