

28 フラダンス

●HŌO KIPA(ホーキパ)

初心者可。月3回水曜正午～午後1時50分、アプリコほかで 費4,000円 申岡崎☎090-3474-3103

●フラダンス「ア・ロケ」

月3回水曜午前10時～11時45分、美原文化センターで 入1,000円 費2,000円 申鈴木☎080-3521-5514

●ワイレレフラサークル

月3回月曜午後1時30分～3時、嶺町文化センターほかで 入1,000円 費5,000円 申瓜生☎3756-6750

29 バレエ

●子どもバレエ リトルスワン

4歳以上。クラシックバレエの基礎を学びながら楽しくレッスン。木曜午後3時10分から、ライフコミュニティ西馬込で 入2,000円 費3,500円から 申遠藤☎090-3927-8577



30 その他ダンス

●フォーク・レクダンス ひまわり

初心者可。第2水曜午後7時～8時30分、北蒲広場で 費600円、1,200円(年) 申永田☎3759-2910

●フォークダンス 西クラブ

フォークダンス、レクダンスを楽しむ。火曜午後7時～8時40分、大森第八中学校で 費700円(1回)、1,000円(年) 申植木☎3730-0059

●ジュニアダンス・シンデレラ

いろいろなジャンルの楽しいダンス。月2～4回土曜①3歳～小学2年生=午後4時～5時②小学3年生以上=午後5時～6時30分、萩中文化センターほかで 入1,000円 費2,500円 申飯野☎080-1296-0511

●羽田スコティッシュ・カントリー・ダンス・サークル

小走りで動く、体力維持と脳トレができるダンス。男性可。月3回火曜午後2時～4時30分(うち1回は午後1時30分～5時)、萩中文化センターほかで 費500円(1回)、300円(年) 申柳川☎090-4710-7367

●Baby Face

ヒップホップ。年少～年長。月曜午後3時45分～5時、多摩川二丁目の会場で 入2,000円 費4,000円 申喜島☎090-7199-2263

●FUNKY DOCKERS DANCE CIRCLE

火曜①キッズダンス(小学生親子)、午後6時～6時50分②一般ガールズ(女性のみ)、午後7時～7時50分③一般ボーイズ、午後8時～8時50分、嶺町文化センターで 費1,000円(1回) 申田中☎6885-8801

31 剣道・居合道

●居合道好会

全日本剣道連盟居合・夢想神伝流居合。日曜午後7時15分～9時、大森第四中学

校で 費3,000円(年) 申原☎3754-8977

●大田区護心スポチャンクラブ

スポーツチャンバラ。月・土曜午後4時30分～6時30分、道塚小学校ほかで 費300円(1回) 申峯☎080-2349-4138

32 少林寺拳法

●少林寺拳法「蒲田東」

護身術など。親子可。月・木曜午後7時から、蒲田小学校ほかで 入3,000円 費4,000円(4歳以上) 申南☎080-6708-3779

33 なぎなた

●大田区なぎなた連盟

①金曜午後5時～7時、池雪小学校で②日曜午後1時～5時、石川町文化センターほかで 入2,000円 費2,500円(中学生1,500円、小学生1,000円) 申立原☎090-6511-6370



34 太極拳

●大田陳式太極拳道友会

伝統陳式太極拳。土曜午前9時45分～11時45分、洗足区民センターで 入1,000円 費500円(1回) 申岡☎090-7716-1136

●馬込太極拳愛好会

火曜午後1時30分～3時30分、馬込文化センターで 入2,000円 費3,000円 申吉沼☎3772-0296(申し込みは当日会場へ)

●太極拳池上

初級、中級クラスの楊名時24式太極拳、気功8段錦と練功18法(上段・下段)。月4回日曜午前9時30分～11時30分、大田文化の森ほかで 入1,000円 費2,500円 申是永☎3759-5988

●太極拳嶺町

健康太極拳。月3・4回日曜午前10時～11時45分、嶺町文化センターほかで 費4,000円 申福原☎3757-4886

●太極拳大田

健康太極拳。月3・4回土曜午前10時～11時45分、大田区民プラザほかで 入2,000円 費4,000円 申福原☎3757-4886

●太極拳山の会

月曜午後6時45分～8時45分、徳持小学校で 入2,000円 費2,500円 申花木☎090-4054-6511

●太極拳けやきクラブ

水曜午後2時～4時、下丸子二丁目の会場で 入2,000円 費3,000円 申町田☎080-5196-9031

●健康太極拳 洗足池

健康のための太極拳、ストレッチ。体験可、初心者可。第2・4木曜午前10時～11時30分、洗足区民センターで 入1,000円 費2,000円 申森☎3726-6008

●健康太極拳 プロストシティ

健康のための太極拳、ストレッチ。体験可、初心者可。第2・4月曜午前10時15分～11時30分、大森北二丁目の会場で 費2,300円 申渡辺☎3761-5207

●大田太極拳愛好会昼教室

簡化24式・功夫扇など。火曜午後1時40分～3時30分、馬込区民センターで 入2,000円 費2,500円 申高橋☎3772-5233

●大田太極拳愛好会

水曜午後6時40分～8時40分、徳持小学校で 入2,000円 費2,500円 申佐藤☎090-8489-3519

●気功太極拳養生会

健康太極拳。月曜午後1時30分～3時、大田文化の森で 費3,000円 申北島☎6326-1399

●健康太極拳大森

木曜午後2時～3時30分、大森スポーツセンターで 費2,500円 申石森☎3743-0504

●太極拳ひがしみね

火曜午後7時～8時30分、シニアステーション東嶺町で 費2,000円 申茂野☎090-4207-0335

●太極拳美原

月曜午前10時～11時30分、美原文化センターで 費2,500円 申竹内☎3733-8083



35 テニス

●フレンド・テニス・サークル

初～中級。木・土・日曜、休日午前9時30分から、森ヶ崎公園テニスコートで 入2,000円 費1,500円 申平岩☎3732-1335

●もりもりテニスサークル

初～中級。木・土・日曜、休日午前9時30分から、森ヶ崎公園テニスコートで 入2,000円 費1,500円 申須田☎090-4835-9157

36 ゴルフ

●GAT会(ゴルフ愛好友の会)

ゴルフコンペ。バスで送迎。男性は60歳以上、女性は50歳以上。第2木曜(年10回)、房総半島(千葉県)のゴルフ場ほかで 入1,000円 費5,000円 申石田☎3777-7767



37 グラウンドゴルフ

●多摩川グラウンド・ゴルフクラブ

グラウンド・ゴルフのプレーを楽しむ(ウォーキング程度の運動量)。月・火・木・金曜午前10時から、多摩川ガス橋緑地で 費250円 申菱沼☎090-1122-6207

38 卓球

●MTC

区内在住・在勤で試合に参加できる女性のみ。金曜午前9時30分～正午、馬込区民センターで 入500円 費6,000円(年) 申松本☎090-6710-7325

●卓球「スマイルかまた」

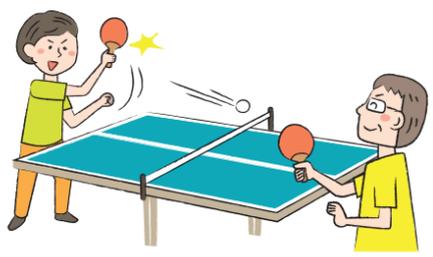
コーチ指導による卓球技術練習。木曜午後7時～9時、多摩川小学校で 費300円(1回)、2,000円(年、65歳以上は1,500円) 申和田☎090-7013-6873

●オレンジ会

女性のみ。講師有り。月曜午後1時～4時、エセナおおたで 費2,000円 申稲葉☎090-5194-5214

●ダイヤモンドクラブ

初～中級。水曜午後1時～4時30分、エセナおおたで 費2,000円 申井上☎090-3806-9197



39 体操

●氣功経絡体操

丹田呼吸で健康体を作り、免疫効果を高め、健康増進を目指す経絡体操。体験可。火曜午前9時45分～正午、蒲田図書館で 入3,000円 費3,600円(4回) 申東☎090-4014-4690

●わくわく体操

健康体操・ストレッチ・ダンス・脳トレ。楽しく優しく体を動かす。見学・体験可。水曜午後7時～8時30分、大森スポーツセンターで 費1,500円 申大谷☎3762-9932

●いつまでも自分の足で歩けるように!

シニア健康体操。講師有り。月曜午前10時30分～11時30分、北蒲広場で 費3,500円(3か月) 申前田☎3736-4012

●せせらぎ真向法体操教室

股関節中心のストレッチ。第4火曜午前10時～11時30分、田園調布せせらぎ館で 費800円、3,000円(年) 申開米☎090-8315-4921

●60才からの健康体操

火曜午前10時～11時30分、鶴の木三丁目の会場で 費250円(1回) 申林☎090-6110-3935(午後2時～4時)

●馬込体操クラブ

体験可。水曜午後1時30分～3時、馬込区民センターで 費1,500円 申藤田☎3774-8997

●雪谷健康体操クラブ

見学・体験可。金曜(祝日を除く)午後1時30分～3時、雪谷文化センターで 入500円 費1,250円 申吉澤☎6321-5973

●プリエ サンデーストレッチ

ストレッチ、トレーニング、ダンス。日曜午後2時～3時、萩中集会所で 費500円(1回) 申藤田☎090-3905-5991

●シェイプアップ

月・木曜午前10時～11時10分、ライフコミュニティ西馬込で 入2,000円 費3,500円(4回) 申宮島☎090-9145-5092