

太極拳・気功・ヨガ

サニー荒川太極拳クラブ

太極拳の動作は円運動でゆっくりした動きなので高齢の方でも無理なく体力をつける事が出来ます。会員さんには90才の方もいらっしゃいます。一緒に練習しませんか。

活動日時 水曜日午後3時30分～
主な活動場所 荒川総合スポーツセンター
会費 月額2,000円
入会金1,000円
会員数 28名 募集あり
問合せ先 田中 03-3802-4963

日暮里気功同好会

気功は誰にでもできるやさしい健康法(中国で生まれた)です。会員は70～80代で、自らの体力等に応じ、無理せず学んでます。無料体験可です。お気軽にご参加ください。

活動日時 第1・2・3土曜日(午後)
主な活動場所 生涯学習センター
会費 月額2,150円
入会金800円
会員数 7名 募集あり
問合せ先 風間 090-8464-6514

荒川太極拳クラブ

太極拳の稽古を通じて楽しく健康増進をします。年に1回、他クラブとの合同練習、演武会があります。興味のある方、是非一度おいで下さい。

活動日時 日曜日(午前)
主な活動場所 山吹ふれあい館等
会費 月額1,000円
会員数 14名 募集あり
問合せ先 今徳 080-4167-5939

汐入健康太極拳サークル

ていねいに体をほぐしてから楊名時太極拳の練習をしています。終わった後は心身ともにスッキリ。練習を楽しみながら体力もつきます。体験無料、入会いつでもOKです！

活動日時 第1、第2、第4火曜日(午前)
主な活動場所 トキアスマンション内パー
ティーフォーラム
会費 月額2,000円
会員数 9名 募集あり
問合せ先 川満 080-1113-5506

らら太極拳

きらきらした明るい毎日を健康に過ごす為、運動不足・ストレス解消・認知症・白内障予防に効果のある太極拳を楽しく学びませんか？初心者・年配者の方大歓迎です。

活動日時 月曜日(午前)
主な活動場所 峡田ふれあい館
会費 月額3,000円
会員数 15名 募集あり
問合せ先 高橋 090-5402-3872

尾久の原 太極拳の会

尾久の原公園にて、毎朝6時40分から、太極拳の練習を実施しています。講師は中国出身で、長年太極拳修行しています。

活動日時 午前(6時40分～7時30分)
主な活動場所 都立尾久の原公園
会費 無料
会員数 15名 募集あり
問合せ先 松尾 03-3892-6464

荒川区太極拳クラブ

太極拳で柔軟性・バランスを整え、心身ともにリラックスしながら健康づくり。初心者の方も安心してご参加いただけます。

活動日時	水曜日(夜間)
主な活動場所	生涯学習センター
会費	月額4,000円 入会金500円
会員数	10名 募集あり
問合せ先	有山 080-9411-4453

やさしいロルピラ

ロルピラはロルフムーブメントとピラティスを合わせたメソッド。ゆったりした動きでも身体のコアをしっかり使い日常生活のケアに繋げていきます。身体は心の入れ物です。

活動日時	水曜日(午前)
主な活動場所	生涯学習センター多目的室
会費	月額2,000円
会員数	13名 募集あり
問合せ先	小川 090-6522-4475