生涯学習団体一覧表

2026年4月28日 現在

団体番号	団体名		
H - 2 - 001	ポコ･ア･ポコ ポコ･ア･ポコ		

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格･要件	メール
総合体育館	火曜日	10:00～12:00	女性	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
エアロビクス	あなたも一緒にうごきませんか？心も体も美しく！	1,000 円	2,500 円	0 円	13 名

団体番号	団体名		
H - 2 - 002	スミレ すみれ		

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格･要件	メール
春日町青少年館	火曜日	9:00～12:00	特になし	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
エアロビクス	エアロビクス･ストレッチ･筋力トレーニングなどを行い、健康な身体を目指しています。	0 円	1回500 円	0 円	20 名

団体番号	団体名		
H - 2 - 003	ホッシネス ホッシネス		

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格･要件	メール
上石神井体育館	金曜日	9:30～11:00	女性	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
エアロビクス	健康な身体を保つため、リズムに合わせてみんなで楽しく動いてみませんか？初心者の方も大歓迎です。	500 円	3,000 円	0 円	10 名

団体番号	団体名		
H - 2 - 004	フレッシュレモン フレッシュレモン		

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格･要件	メール
文化交流ひろば、旭町南地区区民館	土曜日	10:00～12:00	特になし	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
エアロビクス	月に3回、エアロビクスダンスを楽しんでいます。ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を音楽に合わせて体を動かします。	1,000 円	2,000 円	0 円	23 名

団体番号	団体名		
H - 2 - 005	ハッピースターズ ハッピースターズ		

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格･要件	メール
光が丘体育館	木曜日	12:30～15:30	特になし	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
アロービックダンス	年齢に関係なく、有酸素運動による心身のリフレッシュと健康の維持増進を目指しています。	0 円	3,000 円	0 円	19 名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係（平日8時30分～17時15分･電話 5984－1948）にお問い合わせいただくか、各区立体育館･生涯学習センター･練馬区立美術館･石神井公園ふるさと文化館･石神井公園区民交流センター･生涯学習センター分館･学校教育支援センター･各青少年館･各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。

団体番号	団体名			
H - 2 - 006	エーエフディーシャッフル AFDシャッフル			

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール
南大泉青少年館	水曜日	9:30～12:00	女性	erika-maruyama@jcom.home.ne.jp

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
エアロビック・フィットネスダンス	エアロビック・フィットネスダンスを通じて、心身の健康を目指し、毎回楽しく活動しています。	2,000円	3,000円	0円	12名

団体番号	団体名			
H - 2 - 007	エアロビックダンス ウィズ エアロビックダンス WITH			

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール
大泉学園町体育館	火曜日	9:00～12:00	特になし	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
エアロビックダンス	エアロビックダンスを通じて、会員の健康の向上と親睦を図る事を目的としています。	1,000円	2,500円	0円	17名

団体番号	団体名			
H - 2 - 008	キッズ ビクス ケンキュウカイ KID'S BICS 研究会			

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール
大泉学園町体育館	火曜日	13:00～15:00	女性	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
エアロビクス	子どもの為のエアロビックダンスプログラムを作成し、それを踊る事により、会員の運動不足解消と体力の向上、及び会員相互の親睦を図る。	0円	1回500円	0円	10名

団体番号	団体名			
H - 2 - 009	ジャンピング ビーン ジャンピング ビーン			

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール
光が丘体育館	火曜日	18:30～21:30	練馬区在住18歳以上	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
エアロビクス	年齢層に幅があり、年配の方も楽しんでレッスンを受けています。長く続けることを目標に、無理のないようにダンスの内容も定期的に変化をつけています。	1,000円	3,000円	0円	13名

団体番号	団体名			
H - 2 - 010	エーエフディーアルファ AFDアルファ			

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール
勤労福祉会館	金曜日	10:00～12:00	女性	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
エアロビックダンス、ストレッチ	週に一度のレッスンを生活のリズムにしませんか。軽快な音楽と有酸素運動で気分爽快です。健康でいつまでも動ける体づくりを目指しています。	2,000円	3,000円	0円	10名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係（平日8時30分～17時15分・電話 5984－1948）にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。

団体番号	団体名			
H - 2 - 011	ミセス・フィットネス ミセス・フィットネス			

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール
上石神井体育館	木曜日	10:00～12:00	女性	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
エアロビクス、ストレッチ体操	エアロビクスとストレッチ体操の練習をしています。女性のみ参加でき、健康の向上と親睦を図ることを目的としています。	1,000円	3,000円	0円	13名

団体番号	団体名			
H - 2 - 012	フィフティーズ フィフティーズ			

主に利用する施設	活動日	活動時間	入会資格・要件	メール
大泉学園町体育館	金曜日	12:30～15:30	50歳以上の女性	

活動内容	活動PR	入会費	月会費	年会費	会員数
エアロビクス	健康維持や楽しみながらの体力増強をはじめとして、会員の親睦を図ります。	1,000円	1回800円	0円	14名

各団体の連絡先についてはスポーツ振興課振興係（平日8時30分～17時15分・電話 5984－1948）にお問い合わせいただくか、各区立体育館・生涯学習センター・練馬区立美術館・石神井公園ふるさと文化館・石神井公園区民交流センター・生涯学習センター分館・学校教育支援センター・各青少年館・各区立図書館に設置してある「生涯学習団体届出名簿一覧表」でご確認ください。