

No.	小分類	分野	団体名	活動施設	活動曜日・時間帯	入会金	会費など	材料費など	活動紹介
1	ダンス	社交ダンス	あゆみ社交ダンス同好会	小俣公民館	水曜19:00~22:00		月2,000円		社交ダンス交流会に参加。
2	ダンス	スクエアダンス	伊勢スクエアダンスクラブ	いせトピア ア・ー之木 ふれあい センター	月1回日曜 月3回月曜		月1,000円		音楽によってコーラーの指示で歩くだけのダンス。子どもから大人まで誰でも楽しめる。
3	舞踊	伊勢音頭	伊勢伝統 みんなよう	御蔭公民館	水曜19:30~21:30		月2,000円		「伊勢音頭」の唄や踊りを継承していくため定期的な稽古を積み重ね会員の育成を図っている。月2回程度の高齢者福祉施設への訪問。地元行事への参加。年1回伊勢伝統みんなよう主催の「舞踊の演」の開催。
4	ダンス	フォークダンス	伊勢フォークダンス協会	市内小学校・公民館	朝、昼、夜それぞれに		保険も入れ年5,000~		毎日どこかで10のサークル、4つの同好会で世界の民族舞踊、フォークダンスを楽しんでいます。世界中仲良く助け合いの気持ちで踊っています。
5	ダンス	カントリーダンス	カントリーダンス オリーブ	いせトピア	第3土曜午後		1回300円		カントリーウエスタンミュージックや外国の流行歌等でラインダンス、少しフォークダンスやスクエアダンスを踊っています。すぐに踊れるダンスをモットーにみんなで楽しんでいます。見学自由。
6	ダンス	カントリーダンス	カントリーダンスを楽しむ会	いせトピア	月1回土・日 午後		月300円		カントリーダンスの練習。
7	ダンス	ジャズダンス	ジャズダンスサークルM's	いせトピア	毎週水曜金曜 19:30~20:30		月3,000円 プラス1回毎500円		講師の方に来ていただき、ストレッチ・ステップ・ダンスの練習を行っています。毎年市民芸能祭、生涯学習フェスティバル等の発表会にも出場しています。
8	ダンス	レクリエーションダンス	スマイルレク	いせトピア 他	火曜13:45~16:20 月~土曜まで各サークルにより 場所時間帯異なる		月1,000円~ 1,300円		レクダンスパーティー主催。みんなで踊ろう主催。芸能祭・伊勢市生涯学習フェスティバル・いせ市民活動フェスティバルに参加。日本フォークダンス連盟三重県支部レクダンス部の行事(みえスポーツフェスティバル・レクダンス巡回講習会)に参加。全国のレクダンス講習会に参加。
9	ダンス	フラダンス	ニナパレオ	いせトピア 他	毎木曜日 13:30~15:30		2,500円		フラダンスのレッスン。(ハワイアン音楽の音楽にのせて楽しくフラを踊っています)
10	ダンス	よさこい	絆	小俣農村 環境改善 センター	毎週木曜日 19:00~22:00		月500円		近隣のおまつりに参加し、楽しくよさこいソーランを踊っています。
11	ダンス	フラダンス	エレイノアウイコアロハ	御蔭公民館	第1,3木曜、第2,4金曜 19:30~21:00		月3000円		ハワイアン音楽を楽しみながら講座から誕生したグループです。少人数ですがいつも明るい笑顔と若さあふれるパワーで練習にはげんでいます。
12	ダンス	よさこい	ふたみけろっちゃんず	二見生涯 学習セン ター	水曜 19:00~20:30		高校生以上4,000円 中学生以下3,000円	材料費 10,000円程度	伊勢市内周辺のイベントでよさこいを踊っています。メンバーは姉妹、親子他幼児から社会人まで幅広く男女問わず募集しています。
13	ダンス	レクリエーションダンス	浜郷レクダンス	浜郷コミュ ニティセン ター	木曜13:30~14:30		月1,500円		レクリエーションダンス(略してレクダンス)で健康づくり、仲間づくりをしています。レクダンスはいろんなジャンルの曲に合わせてやさしいステップで誰でも踊れます。年1回発表会があります。

No.	小分類	分野	団体名	活動施設	活動曜日・時間帯	入会金	会費など	材料費など	活動紹介
14	ダンス	フォークダンス	フォークダンス アイビー	いせトピア	金曜日午後		年5,000円		世界の民族舞踊の中で、シングルサークル、またはラインで踊るダンスを楽しんでいる。主にルーマニア、ブルガリア、イスラエル、ギリシャ等のダンス。
15	ダンス	フォークダンス	フォークダンス カトレア	いせトピア、小学校、県営、市営体育館	土曜13:30～15:30(不定日曜13:30～15:30)		年8,000円		心と体の健康に対する関心が高まりつつある中で世界の音楽にふれながら、気軽に楽しく体を動かすことができるフォークダンスを楽しんでいます。伊勢フォークダンス協会に属し親睦パーティ、クリスマスパーティー等に参加。
16	ダンス	フラダンス	フラワヒネ	小俣老人福祉会館	火曜13:00～16:00				ハワイアン音楽に合わせて楽しくフラダンスをしています。年に数回の発表の場もあり、頑張って練習しています。
17	ダンス	フラダンス	プレレファ	北浜コミュニティセン	水曜10:00～12:00		月3,000円		介護施設への慰問。芸能祭、敬老会に参加。
18	ダンス	フラダンス	みえ アロハフラ	いせトピア・伊勢市福祉健康センター	毎週火曜10:00～11:30		月2,500円		美容と健康の為に体を動かし、ゆったりとしたハワイアン曲に合わせて、年齢に関係なく皆と楽しく踊ります。無理をせず、笑顔忘れずに踊る事により、とても心がいやされます。
19	ダンス	レクリエーションダンス	三重レクダンス協会	いせトピア・サンライフ伊勢			月1,000円		レクダンスを通じて健康で明るく豊かな生活を送り仲間との輪を広げる。全国のレクダンス仲間との交流を図り技術の交流に務める。伊勢市内の各種舞台発表への参加
20	ダンス	ラウンドダンス スクエアダンス	ルピナス&クローバー	いせトピア	スクエアダンス第1,3木曜13:30～15:00 ラウンドダンス月1回金曜 13:30～15:00		年5,000円 ラウンドダンス1回200円		世界共通のコールで踊るスクエアダンス、ラウンドダンス。小さいお子様から頭の体操をしながらアンチエイジング効果が期待できるスポーツダンスでもあります。
21	ダンス	カントリーダンス	ローズマリー	いせトピア・古市参宮資料館	金曜13:30～16:00		1回200円		ECDは歩行を主とした誰にでも楽しめるやさしい踊り。SCDはリズムカルで楽しい踊り。いずれもチームワークを大切にフレンドリーなダンスです。
22	ダンス	フラダンス	プレレファ	いせトピア	毎木 13:30～15:00 月 10:30～12:00		月3,500円		市民芸能祭、介護施設、敬老会などへの訪問を行っています。
23	ダンス	フラダンス	プレレファ	浜郷コミュニティセンター	月曜 9:30～11:30		月3,000円	500円	市民芸能祭参加、ボランティア活動、敬老会、介護施設、伊勢市教育委員会体験講座。