

オリジナルプログラム

会員になると、どの種目でも、参加費無料で、何回でも参加できます！(一部定員制の種目もあります。)

※プログラム日時・開催会場は、会場等の都合で変更がありますので、毎月発行の「月間スケジュール表」をご確認ください。

スポーツ種目「体操系」

元気アップ体操（南綾瀬） 毎週（金）

開催時間
① 13:15～14:30
② 14:45～16:00

会場
南綾瀬地区センターホール

元気アップ体操（四つ木） 毎週（木）

開催時間
10:30～11:30

会場
四つ木地区センターホール

葛飾区高齢者はつつ健康体操教室四つ木地区センター会場で年間3期開催していた事業がオリジナルプログラムになりました。

太極拳 月4回（土）

開催時間
① 9:00～10:50 (初心者向け)
② 10:00～10:50 (初心者向け)
③ 11:00～11:50

会場
お花茶屋地区センター会議室

ヨガ 毎週（木）

開催時間
① 9:55～10:55
② 11:05～12:05

会場
クラブハウス (定員20名)

フラ 月3回（月）

開催時間
10:00～11:30

会場
南綾瀬地区センターホール

イス体操 毎週（火）

開催時間
13:30～14:30

会場
旧小谷野小学校体育館

元気アップ体操（堀切） 毎週（月）

開催時間
① 13:15～14:30
② 14:45～16:00

会場
堀切地区センターホール

気功 毎週（金） 毎週（木）

開催時間
① 13:30～14:45
② 10:00～11:15

会場
南綾瀬地区センターホール

ヨガ 毎週（火）

開催時間
① 17:55～18:55
② 19:05～20:05

会場
お花茶屋地区センター和室

エアロビクス 毎週（木）

開催時間
10:00～11:15

会場
旧小谷野小学校体育館

いきいきチアダンス 月4回（金）

開催時間
10:00～11:00

会場
クラブハウス



スポーツ種目「その他」

バウンドテニス 毎週（月）

開催時間
10:00～12:00

会場
旧小谷野小学校体育館

硬式テニス 毎週（土）

開催時間
(小・中学生) 8:30～10:00 (かつしお館の日は休み)
(中学生以上) 10:00～12:00

会場
小菅東スポーツ公園 テニスコート

バドミントン 毎週（日）

開催時間
10:00～12:00

会場
こすげ小学校体育館他

グラウンド・ゴルフ 毎週（木）

開催時間
9:30～11:30

会場
旧小谷野小学校校庭

ソフトテニス 毎週（土）

開催時間
(小学生) 9:00～10:30 (かつしお館の日は休み)

会場
上千葉公園 テニスコート

卓球 毎週（土）

開催時間
9:30～12:00

会場
旧小谷野小学校体育館

ノルディックウォーキング 毎週（土）

開催時間
9:00～10:30

会場
クラブハウス (集合～解散)

健康ダーツ 月4回（水）

開催時間
13:30～15:30

会場
旧小谷野小学校クラブ室①②

オリジナルプログラムの
お試し体験(無料)ができます！

初回及び引き続き2回まで
お試し体験(無料)ができます。
お試し体験を希望される方は、
事前に事務局までお申込みください。
申込をいただいた際に体験可能日を
お知らせします。
お試し体験以外は「会員登録」をお願いします。

文化種目

囲碁 毎週（土）

開催時間
13:30～16:30

会場
クラブハウス

健康マージャン 毎週（火）

開催時間
(午前) 9:30～12:30
(午後) 13:30～16:30

会場
クラブハウス

男の料理 月1回（金）

開催時間
10:00～14:00

会場
南綾瀬地区センター第1会議室 (要事前申込・16名定員制)

コーラス 月2回（土）

開催時間
13:30～15:00

会場
旧小谷野小学校音楽室

教室プログラム

教室ごとに設定する参加費で参加できますが、定員制のため、事前申込が必要になります。

チアダンス (KOYANO Beans)



会場
南綾瀬地区センター 他

募集 ※詳細はお問い合わせください。
年中～
(4月に体験会を開催予定)

ヒップホップダンス 毎週（金）

※随時募集！
小学生～

開催時間
16:20～17:20

会場
クラブハウス

ピラティス 毎週（水）

※随時募集！
大人向け

開催時間
10:30～11:30

会場
クラブハウス

合気道 (少年部・青年部) 毎週（土）

※随時募集！
小学生～

開催時間
① 14:30～15:30
② 15:30～16:30

会場
旧小谷野小学校クラブ室

少林寺拳法 第2 毎週（土）

※随時募集！
小学生～

開催時間
① (少年部) 18:30～20:00 (一般部) 19:00～21:00
② (少年部) 19:00～20:30 (一般部) 19:00～21:00

会場
クラブハウス



文部科学大臣表彰 「平成27年度生涯スポーツ優良団体」 受賞

