

オリジナルプログラム

※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
13:30～14:30

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
① 9:30～10:30
② 10:40～11:40

会場
四つ木地区センターホール



太極拳 月4回 土

開催時間
① 9:00～10:50
② 10:00～10:50
③ 11:00～11:50

会場
南綾瀬地区センター別館会議室



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



フラ 毎週 月

開催時間
9:45～10:45

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 13:30～14:30
② 14:40～15:40

会場
堀切地区センターホール



気功 毎週 金 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
旧小谷野小学校体育館



ヨガ 毎週 月

開催時間
10:55～11:55

会場
南綾瀬地区センターホール



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
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
13:30～15:30

会場
旧小谷野小学校校庭



卓球 毎週 土

開催時間
10:00～12:00

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。

文部科学大臣表彰
「平成27年度生涯スポーツ優良団体」
受賞



文化種目

囲碁 毎週 土

開催時間
13:00～15:00

会場
クラブハウス



健康マージャン 毎週 火

開催時間
9:30～12:00

会場
クラブハウス



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



太極扇 第2・4 火

開催時間
9:30～10:45

会場
堀切地区センターホール



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②



少林寺拳法 毎週 土

※随時募集！
小学生～

開催時間
少年部 18:30～20:00
一般部 19:00～21:00

会場
クラブハウス



「こやのエンジョイクラブ」に参加すると…

みんなで創る！
みんなで楽しむ！

- 子どもにとってもクラブは大切な居場所だね
- 遊ぶところも友だちもいっぱい増えた
- いろいろなスポーツを体験できるね
- いろいろなボランティア活動をして地域の役に立てたよ
- 体を動かすって楽しいね
- 仕事の息抜きができるようになったよ
- クラブに行くとお友達に会えるの
- 健康のためにも運動は本当にいいね
- 誰でも好きなレベルで自主運営
- 世代を超えて身近な地域で
- いつでも
- 誰でも
- 好きなレベルで
- いろいろなスポーツを
- 世代を超えて
- 身近な地域で