

# 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他

### 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 9:00～9:50 (初心者向け)  
② 10:00～10:50 (初心者向け)  
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 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  
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  
(小学生) 8:30～10:00 (硬式テニスの経験者)  
(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回目まで  
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  
13:00～15:00

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



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

表彰状

# 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)

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)

会場  
南綾瀬地区センター他

### 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

### 合気道 (少年部・青年部) 毎週 土

※随時募集!  
小学生～

開催時間  
(少年部) 14:30～15:30  
(青年部) 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

### 太極扇 第2・4 火

開催時間  
9:30～10:45

会場  
旧小谷野小学校体育館

### はつらつ健康体操教室 毎週 木 火 月

会場	曜日	開催時間
新小岩地区センター	月曜日	10:30～11:30
にこわ新小岩	火曜日	10:30～11:30
青戸地区センター	木曜日	13:30～14:30

※随時募集!

## 「こやのエンジョイくらぶ」に参加すると...

みんなで創る!  
みんなで楽しむ!

ご近所つきあいがあると安心ね

健康のためにも運動は本当にいいね

子どもにとって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

いつでも 誰でも 好きなレベルで 自主運営 いろいろなスポーツを 身近な地域で

クラブに行くとお友達に会えるの

仕事の息抜きができるようになったよ

体を動かすって楽しいね

いろいろなスポーツを体験できるね

ボランティア活動をして地域の役に立てたよ