



# こやのエンジョイくらぶ「オリジナルプログラム」

## 令和元年11月 スケジュール (改訂版)

※日程・開催場所を確認のうえ、ご参加ください！不明な点はクラブハウスまでお問い合わせください。

曜日	種目	開催日	開催時間	会場
日	バドミントン	3・10・17 (24は休み)	10:00~12:00	こすげ小学校 体育館
月	フ ラ	11・18・25	10:00~11:30	南綾瀬地区センター ホール
	バウンドテニス	4・11・18・25	10:00~12:00	旧小谷野小学校 体育館
	元気アップ体操 (堀切) ※1	11・18・25	① 13:15~14:30 ② 14:45~16:00	堀切地区センター ホール
火	健康マージャン ※1	5・12・19・26	午前 9:30~12:30 午後 13:30~16:30	クラブハウス
	イス体操	5・12・19・26	13:30~14:30	旧小谷野小学校 体育館
	ヨ ガ ※1	5・12・19・26	① 17:55~18:55 ② 19:05~20:05	お花茶屋地区センター 和室
水	スポーツ吹矢	6・13・20・27	10:00~11:30	旧小谷野小学校 クラブ室①
	健康ダーツ	6・13・20・27	13:30~15:30	旧小谷野小学校 クラブ室①②
木	エアロビクス	7・14・21・28	10:00~11:15	旧小谷野小学校 体育館
	ヨガ (木曜日) ※2	7・14・21・28	① 9:55~10:55 ② 11:05~12:05	クラブハウス (定員25名) ※事前登録制
	グラウンド・ゴルフ	7・14・21・28	9:30~11:30	堀切橋少年野球場
	気功① ※1	7・14・21・28	13:30~14:45	南綾瀬地区センター ホール
金	気功② ※1	1・8・15・29	10:00~11:15	南綾瀬地区センター ホール
		22		旧小谷野小学校 体育館
	元気アップ体操 (南綾瀬) ※1	1・8・15・29	① 13:15~14:30 ② 14:45~16:00	南綾瀬地区センター ホール
		22	①&② 13:00~14:10	旧小谷野小学校 体育館
いきいきチアダンス	1・8・15・22	10:00~11:00	クラブハウス	
男の料理教室	15	10:00~14:00	南綾瀬地区センター 第1会議室 (要事前申込・16名定員制) ※材料費実費は実費です。	
土	卓 球	2・9・16・23・30	9:30~12:00	旧小谷野小学校 体育館
	ソフトテニス	2・16・23・30	小学生: 9:00~10:30	上千葉公園 テニスコート
			中学生~: 10:30~12:00	
	硬式テニス	2・16・23・30	小学生: 8:30~10:00	小菅東スポーツ公園 テニスコート
		2・9・16・23・30	中学生~: 10:00~12:00	
	ノルディックウォーキング	2・9・16・23・30	9:00~10:30	クラブハウス (集合~解散)
	囲 碁	2・9・16・30	13:30~16:30	クラブハウス
太極拳	2・9・16 (23は休み)	①9:00~9:50 (初心者向け) ②10:00~10:50 (初心者向け) ③11:00~11:50	お花茶屋地区センター 会議室	
コーラス	2・16	13:30~15:00	旧小谷野小学校 音楽室	

※1 太極拳、気功①②、健康マージャン (午前・午後)、元気アップ体操堀切①・②、元気アップ南綾瀬①・②への参加は、それぞれどちらかの1コースとなります。ご希望のコースを事前に登録お申し込みください。

※2 ヨガ木曜日は事前登録制、またヨガ火曜日①②とヨガ木曜日①②はいずれか1つの参加でお願いします。

お試し体験は事前予約が必要です。事務局開設時間にお申し込みください。  
受入日を設定しているプログラムもありますので、お申し込み時にご確認ください。

いずれのプログラムもお試し体験は初回無料です。引き続きお試し体験の場合 (連続参加) は2回目も無料です。  
その後は会員登録をお願いします。有料ピジター制度はありません。

種目に参加される際は、水分補給用飲料をご持参ください。体育館利用の場合は室内用運動靴をご持参ください。