



# こやのエンジョイくらぶ「オリジナルプログラム」

## スケジュール【令和5年12月】

※スケジュールは、都合により変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

曜日	種目	開催日	開催時間	定員	会場	
日	バドミントン	10・17・24	10:00~12:00	30名	こすげ小学校体育館	
月	フラ	※当面の間、休止とさせていただきます。				
	ヨガ(月曜日)	4・11・18・25	10:55~11:55	30名	堀切地区センターホール (会場変更)	
	バウンドテニス	4・11・18・25	10:00~12:00	30名	旧小谷野小学校体育館	
	元気アップ体操(堀切)	4・11・18・25	①13:30~14:30	40名	堀切地区センターホール	
	②14:40~15:40		40名			
火	健康マーじゃん	5・12・19・26	9:30~12:00	24名	クラブハウス	
	イス体操	5・12・19・26	13:30~14:30	50名	旧小谷野小学校体育館	
	ヨガ(火曜日)	5・12・19・26	①17:55~18:55	25名	お花茶屋地区センター和室	
	②19:05~20:05		25名			
水	健康ダーツ	6・13・20・27	13:30~15:30	20名	旧小谷野小学校クラブ室①②	
木	エアロビクス	7・14・21	10:00~11:15	30名	旧小谷野小学校体育館	
	ヨガ(木曜日)	7・14・21	①9:55~10:55	22名	クラブハウス	
			②11:05~12:05	22名		
	元気アップ体操(四つ木)	7・14・21	①9:30~10:30	30名	四つ木地区センターホール	
			②10:40~11:40	30名		
グラウンド・ゴルフ	14・21	13:30~15:30	32名	旧小谷野小学校校庭		
気功(木曜日)	7・14・21	13:30~14:45	40名	堀切地区センターホール (会場変更)		
金	気功(金曜日)	1・15・22	10:00~11:15	40名	堀切地区センターホール (会場変更)	
	元気アップ体操(南綾瀬)	1・15・22	13:30~14:30	40名	堀切地区センターホール (会場変更)	
	いきいきチアダンス	1・8・15・22	10:00~11:00	30名	旧小谷野小学校体育館	
土	卓球	2・9・16・23	10:00~12:00	30名	旧小谷野小学校体育館	
	硬式テニス	2・16・23	小学生	8:30~10:00	30名/2面	小菅東スポーツ公園テニスコート (A・B面)
		2・9・16・23	中学生~	10:00~12:00	40名/2面	小菅東スポーツ公園テニスコート (A・B面)
	ノルディックウォーキング	2・9・16・23	9:00~10:30	30名	クラブハウス(集合~解散)	
	囲碁	2・9・16・23	13:00~15:00	20名	クラブハウス	
	太極拳①	9・23	9:00~9:50 ※初心者向け	15名	南綾瀬地区センター 別館会議室	
	太極拳②		10:00~10:50 ※初心者向け	15名		
	太極拳③		11:00~11:50	15名		
コーラス	9・16	13:30~15:00	40名	旧小谷野小学校音楽室(3F)		

### 【参加時のお願い】

各自での体調管理を心がけ、少しでも体調不良を感じる場合は無理をせずお休みしていただくようお願いいたします。

### 【無料体験の受付】

現在、硬式テニス(中学生~)、バドミントンは、定員数を超過しているため、無料体験の受付をお断りしております。

南綾瀬地区センターが改修工事に入るため来年3月末まで会場が変更になります。

年末年始は、12/28(木)~1/5(金)の間、すべてのプログラム活動及び事務局業務をお休みにさせていただきます。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。