



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6年11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	3・10	10:00~12:00	35名	こすげ小学校 体育館	
		24			堀切小学校 体育館	
月	フラ	11	9:45~10:45	30名	南綾瀬地区センター 和室	
		18・25			南綾瀬地区センター ホール	
	ヨガ(月曜日)	11	10:55~11:55	30名	南綾瀬地区センター 和室	
		18・25			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	30名	旧小谷野小学校体育館	
元気アップ体操(堀切)	11・18・25	①13:30~14:30 ②14:40~15:40	40名	堀切地区センター ホール		
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	① 17:55~18:55 ② 19:05~20:05	25名	お花茶屋地区センター 和室	
水	健康ダーツ	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・28	10:00~11:15	30名	旧小谷野小学校 体育館	
	ヨガ(木曜日)	7・14・21・28	① 9:55~10:55	22名	クラブハウス	
			② 11:05~12:05	22名		
	元気アップ体操(四つ木)	7・14・21・28	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・28	13:30~15:30	32名	旧小谷野小学校 校庭		
気功(木曜日)	7・14・21・28	13:30~14:45	40名	南綾瀬地区センター ホール		
金	気功(金曜日)	1・8・15・22	10:00~11:15	40名	南綾瀬地区センター ホール	
		29			旧小谷野小学校 体育館	
	元気アップ体操(南綾瀬)	1・8・15・22	13:30~14:30	40名	南綾瀬地区センター ホール	
		29			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	30名	旧小谷野小学校 体育館		
土	卓球	2	14:00~16:00 (時間変更)		30名	旧小谷野小学校 体育館
		9・16・23	10:00~12:00			
	硬式テニス	2・16・23・30	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・30	中学生~	10:00~12:00	40名/2面	
	ノルディックウォーキング	2・9・16・23・30	9:00~10:30	30名	クラブハウス(集合~解散)	
	囲碁	2・9・16・23・30	13:00~15:00	20名	クラブハウス	
	太極拳①	2・16・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(3F)	
	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	2・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】

プログラム参加中や往復の移動中も水分補給に心がけ、各自での体調管理をお願いします。

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~)、太極拳は、定員数を超えているため、無料体験の受付をお断りしております。