



# 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7年4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	13・20・27	10:00~12:00		35名	こすげ小学校 体育館
月	フラ	7・14・28	9:45~10:45		30名	南綾瀬地区センター ホール
		21				南綾瀬地区センター 和室
	ヨガ(月曜日)	7・14・28	10:55~11:55		30名	南綾瀬地区センター ホール
		21				南綾瀬地区センター 和室
	バウンドテニス	7・14・21・28	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)	7・14・21・28	①13:30~14:30		40名	堀切地区センター ホール	
		②14:40~15:40				
火	健康マージャン	1・8・15・22	9:30~12:00		24名	クラブハウス
	イス体操	1・8・15・22	13:30~14:30		50名	旧小谷野小学校 体育館
	ヨガ(火曜日)	1・8・15・22	① 17:55~18:55		25名	お花茶屋地区センター 和室
② 19:05~20:05						
水	健康ダーツ	2・9・16・23	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	3・10・17・24	10:00~11:15		30名	旧小谷野小学校 体育館
	ヨガ(木曜日)	3・10・17・24	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)	3・10・17・24	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	3・10・17・24	13:30~15:30		32名	旧小谷野小学校 校庭	
気功(木曜日)	3・10・17・24	13:30~14:45		40名	南綾瀬地区センター ホール	
金	気功(金曜日)	4・18・25	10:00~11:15		40名	南綾瀬地区センター ホール
		11				南綾瀬地区センター 和室
	元気アップ体操(南綾瀬)	4・18・25	13:30~14:30		40名	南綾瀬地区センター ホール
		11				旧小谷野小学校 体育館
いきいきチアダンス	4・11・18・25	10:00~11:00		30名	旧小谷野小学校 体育館	
土	卓球	5・12・19・26	10:00~12:00		30名	旧小谷野小学校 体育館
	硬式テニス	5・12・19・26	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)
		5・12・19・26	中学生~	10:00~12:00	40名/2面	
	ノルディックウォーキング	5・12・19・26	9:00~10:30		30名	クラブハウス(集合~解散)
	囲碁	5・12・19・26	13:00~15:00		20名	クラブハウス
	太極拳①	5・12・19・26	9:30~10:30 ※初心者向け		35名	※会場変更 南綾瀬地区センター ホール
	太極拳②		10:45~11:45		35名	(2F)
コーラス	12・19	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してください。  
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。