



# 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5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	11・18・25	10:00~12:00	35名	こすげ小学校 体育館	
月	フラ	12・19	9:45~10:45	30名	南綾瀬地区センター ホール	
		26			南綾瀬地区センター 和室	
	ヨガ(月曜日)	12・19	10:55~11:55	30名	南綾瀬地区センター ホール	
		26			南綾瀬地区センター 和室	
	バウンドテニス	12・19・26	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)	12・19・26	①13:30~14:30 ②14:40~15:40	40名	堀切地区センター ホール		
火	健康マージャン	13・20・27	9:30~12:00	24名	クラブハウス	
	イス体操	13・20・27	13:30~14:30	50名	旧小谷野小学校 体育館	
	ヨガ(火曜日)	13・20・27	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	7・14・21・28	13:30~15:30	20名	旧小谷野小学校 クラブ室①②	
木	エアロピクス	8・15・22・29	10:00~11:15	30名	旧小谷野小学校 体育館	
	ヨガ(木曜日)	8・15・22・29	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)	8・15・22・29	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	8・15・22・29	13:30~15:30	32名	旧小谷野小学校 校庭		
気功(木曜日)	8・15・22・29	13:30~14:45	40名	南綾瀬地区センター ホール		
金	気功(金曜日)	9	10:00~11:15	40名	南綾瀬地区センター 和室	
		16・23・30			南綾瀬地区センター ホール	
	元気アップ体操(南綾瀬)	9	13:30~14:30	40名	旧小谷野小学校 体育館	
		16・23・30			南綾瀬地区センター ホール	
いきいきチアダンス	9・16・23・30	10:00~11:00	30名	旧小谷野小学校 体育館		
土	卓球	10・17・24・31	10:00~12:00	30名	旧小谷野小学校 体育館	
	硬式テニス	10・17・24・31	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)
			中学生~	10:00~12:00	40名/2面	
	ノルディックウォーキング	10・17・24・31	9:00~10:30	30名	クラブハウス(集合~解散)	
	囲碁	10・17・24・31	13:00~15:00	20名	クラブハウス	
	太極拳①	10・31	9:30~10:30 ※初心者向け	35名	南綾瀬地区センター 和室(1F)	
		17	9:00~10:00 ※時間変更 ※初心者向け		南綾瀬地区センター ホール(2F)	
	太極拳②	10・31	10:45~11:45	35名	南綾瀬地区センター 和室(1F)	
17		10:15~11:15 ※時間変更	南綾瀬地区センター ホール(2F)			
コーラス	17・31	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。

現在、バドミントンと元気アップ体操(南綾瀬)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。

ゴールデンウィークは、5/1(木)~5/6(火)まで、すべてのプログラム及び事務局はお休みとさせていただきます。