



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11月】《修正版》

※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	16	10:00~12:00	35名	こすげ小学校 体育館
		30			旧東堀切小学校 体育館
月	フラ	10	9:45~10:45	30名	南綾瀬地区センター ホール
		17			南綾瀬地区センター 和室
	ヨガ（月曜日）	10	10:55~11:55	30名	南綾瀬地区センター ホール
		17			南綾瀬地区センター 和室
	バウンドテニス	3・17・24	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）	10・17	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	4・11・18・25	9:30~12:00	24名	クラブハウス
	イス体操	4・18・25	13:30~14:30	50名	旧小谷野小学校 体育館
	ヨガ（火曜日）	4・11・18・25	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	5・12・19・26	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	13・20・27	10:00~11:15	30名	旧小谷野小学校 体育館
	ヨガ（木曜日）	6・13・20・27	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）	6・13・20・27	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	6・13・20・27	13:30~15:30	32名	旧小谷野小学校 校庭
	気功（木曜日）	13・20・27	13:30~14:45	40名	南綾瀬地区センター ホール
金	気功（金曜日）	14・21・28	10:00~11:15	40名	南綾瀬地区センター ホール
	元気アップ体操（南綾瀬）	14・21・28	13:30~14:30	40名	南綾瀬地区センター ホール
	いきいきチアダンス	14・21・28	10:00~11:00	30名	旧小谷野小学校 体育館
土	卓球	15・22・29	10:00~12:00	30名	旧小谷野小学校 体育館
	硬式テニス	1・8・15・22・29	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	1・8・15・22・29	9:00~10:30	30名	クラブハウス（集合～解散）
	囲碁	8・15・22・29	13:00~15:00	20名	クラブハウス
	太極拳①	1・15・22	9:30~10:30 ※初心者向け	35名	南綾瀬地区センター ホール
	太極拳②		10:45~11:45	35名	
	コーラス	15・22	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、元気アップ体操（南綾瀬）、卓球、硬式テニス（大人）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。