



# NPO法人「こやのエンジョイくらぶ」オリジナルプログラム 平成30年11月 スケジュール

※日程・開催場所を確認のうえ、ご参加ください！不明な点はクラブハウスまでお問い合わせください。

曜日	種目	開催日	開催時間	会場
日	バドミントン	18, 25	10:00~12:00	こすげ小学校 体育館
		4, 11		旧小谷野小学校 体育館
月	フラ	5, 12, 19	10:00~11:30	南綾瀬地区センター ホール
	バウンドテニス	5, 12, 19, 26	10:00~12:00	旧小谷野小学校 体育館
	元気アップ体操(堀切) ※1		① 13:15~14:30 ② 14:45~16:00	堀切地区センター ホール
	押し花	19	13:00~16:00	クラブハウス
火	健康マーじゃん ※1	6, 13, 20, 27	午前 9:30~12:30	クラブハウス
			午後 13:30~16:30	
	イス体操		13:30~14:30	旧小谷野小学校 体育館
	ヨガ ※1		① 17:55~18:55 ② 19:05~20:05	お花茶屋地区センター和室
水	スポーツ吹矢	7, 14, 21, 28	10:00~11:30	旧小谷野小学校クラブ室①
	健康ダーツ		13:30~15:30	旧小谷野小学校クラブ室①②
木	エアロビクス	1, 8, 15, 22, 29	10:00~11:15	旧小谷野小学校 体育館
	ヨガ(木曜日) ※2		① 9:55~10:55 ② 11:05~12:05	クラブハウス(定員25名) ※①②新規入会者募集中! ※②事前登録制
	グラウンド・ゴルフ		9:30~11:30	堀切橋少年野球場
	気功① ※1		13:30~14:45	南綾瀬地区センター ホール
	スナッグゴルフ		1, 8, 15 ※22日・29日はお休みです。	13:30~15:30
金	気功② ※1	2, 9, 16, 23	10:00~11:15	南綾瀬地区センター ホール
		30		旧小谷野小学校 体育館
	元気アップ体操(南綾瀬) ※1	2, 9, 16, 23	① 13:15~14:30 ② 14:45~16:00	南綾瀬地区センター ホール
		30	①&② 13:00~14:10	旧小谷野小学校 体育館
	いきいきチアダンス	2, 9, 16, 23	10:00~11:00	クラブハウス
男の料理教室	16	10:00~14:00	南綾瀬地区センター第1会議室 (要事前申込・16名定員制)	
土	卓球	3, 10, 17, 24	9:30~12:00	旧小谷野小学校 体育館
	ソフトテニス		9:00~12:00	上千葉公園 テニスコート
	硬式テニス	3, 17, 24	(5才~小学生) 8:30~10:00 (中学生以上) 10:00~12:00	小菅東スポーツ公園 テニスコート
		ノルディックウォーキング	3, 10, 17, 24	9:00~10:30
	囲碁		13:30~16:30	クラブハウス
	太極拳	10, 17, 24	① 9:30~10:30(初心者向け) ② 10:45~11:45	お花茶屋地区センター会議室
	コーラス	3, 17	13:30~15:00	旧小谷野小学校音楽室

※1 太極拳、気功(木曜日・金曜日)、麻雀(午前・午後)、元気アップ体操 堀切①・②、元気アップ南綾瀬①・②への参加は、それぞれどちらかの1コースとなります。ご希望のコースを事前に登録お申し込みください。

※2 ヨガ木曜日は、①が登録制(新規入会者のみ受け入れ)、②は事前登録制となります。またヨガ火曜日①②とヨガ木曜日①②はいずれか1つの参加をお願いします。

各プログラム、初回お試し無料。引き続きお試しの場合(連続参加)、2回目も無料。その後のビジター参加費は、一律、1回おとな1,000円、子ども300円 とさせていただきます。

ビジター参加する場合は、お名前・ご住所・電話番号等を専用用紙にご記入いただきます。お子さまも同様ですので、初回は保護者同伴でご来場をお願いします。

「押し花」、「男の料理教室」は、材料費実費になります。

種目に参加される際は、水分補給用飲料をご持参ください。体育館利用の場合は室内用運動靴をご持参ください。