



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12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	2, 9, 16, 23	10:00~12:00	こすげ小学校 体育館
月	フ ラ	3, 10, 17	10:00~11:30	南綾瀬地区センター ホール
	バウンドテニス	3, 10, 17, 24	10:00~12:00	旧小谷野小学校 体育館
	元気アップ体操(堀切) ※1	3, 10, 17	① 13:15~14:30 ② 14:45~16:00	堀切地区センター ホール
	押し花	17	13:00~16:00	クラブハウス
火	健康マージャン ※1	4, 11, 18, 25	午前 9:30~12:30 午後 13:30~16:30	クラブハウス
	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	5, 12, 19, 26	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	6, 13, 20, 27	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	6, 13, 20	13:30~14:45	南綾瀬地区センター ホール
	スナッグゴルフ	6, 13, 20	13:30~15:30	旧小谷野小学校 校庭
金	気 功 ②※1	7, 14 21	10:00~11:15	南綾瀬地区センター ホール 旧小谷野小学校 体育館
	元気アップ体操(南綾瀬) ※1	7, 14 21	① 13:15~14:30 ② 14:45~16:00 ①&② 13:00~14:10	南綾瀬地区センター ホール 旧小谷野小学校 体育館
	いきいきチアダンス	7, 14, 21	10:00~11:00	クラブハウス
	男の料理教室	14	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)
	卓 球	1, 8, 15, 22	9:30~12:00	旧小谷野小学校 体育館
土	ソフトテニス	※上千葉公園テニスコート改修工事のため31年3月までお休みとします。		
	硬式テニス	1, 15, 22	(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	1, 8, 15, 22	9:00~10:30	クラブハウス(集合~解散)
	囲 碁		13:30~16:30	クラブハウス
	太極拳		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	15, 22	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。