



# 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8年1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	10：00～12：00		35名	こすげ小学校 体育館
月	フラ	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）	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）	19・26	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	6・13・20・27	9：30～12：00		24名	クラブハウス
	イス体操	6・13・20・27	13：30～14：30		50名	旧小谷野小学校 体育館
	ヨガ（火曜日）	6・13・20・27	①17：55～18：55		25名	お花茶屋地区センター 和室
②19：05～20：05						
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	エアロビクス	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	①9：55～10：55		22名	クラブハウス
			②11：05～12：05		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・17・24	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	17・31	13：30～15：00		40名	旧小谷野小学校 音楽室（3F）	

年末年始は、12/28（日）～1/5（月）の間、すべてのプログラム活動及び事務局業務をお休みにさせていただきます。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 【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、定員数を超過しているため、無料体験の受付をお断りしております。