# 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11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 | 8・15・29 | 10：00～12：00 | | 35名 | こすげ小学校 体育館 |
| 月 | フラ | 2・16・30 | 9：45～10：45 | | 30名 | 南綾瀬地区センター ホール |
| | | 9 | | | | 南綾瀬地区センター **和室** |
| | ヨガ（月曜日） | 2・16・30 | 10：55～11：55 | | 30名 | 南綾瀬地区センター ホール |
| | | 9 | | | | 南綾瀬地区センター **和室** |
| | バウンドテニス | 2・9・16・23・30 | 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） | 2・9・16・30 | 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 | 10・17・24 | 9：30～12：00 | | 24名 | クラブハウス |
| | イス体操 | 10・17・24 | 13：30～14：30 | | 50名 | 旧小谷野小学校 体育館 |
| | ヨガ（火曜日） | 10・17・24 | ①18：00～19：00 | | 25名 | お花茶屋地区センター 和室 |
| | | | ②19：10～20：10 | | | |
| 水 | ボッチャ | 11・25 | 10：00～11：30 | | 16名 | 旧小谷野小学校 体育館 |
| | 健康ダーツ | 4・11・18・25 | 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 | 5・12・19・26 | 10：00～11：15 | | 30名 | 旧小谷野小学校 体育館 |
| | ヨガ（木曜日） | 5・12・19・26 | 10：00～11：00 | | 22名 | クラブハウス |
| | 元気アップ体操（四つ木） | 5・12・19・26 | 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 | 5・12・19・26 | 13：30～15：30 | | 32名 | 旧小谷野小学校 校庭 |
| | 気功（木曜日） | 5・12・19・26 | 13：30～14：45 | | 40名 | 南綾瀬地区センター ホール |
| 金 | 気功（金曜日） | 6 | 10：00～11：15 | | 40名 | **南綾瀬**地区センター **和室** |
| | | 13・20・27 | | | | 南綾瀬地区センター ホール |
| | 元気アップ体操（南綾瀬） | 6 | 13：30～14：30 | | 40名 | **旧小谷野小学校 体育館** |
| | | 13・20・27 | | | | 南綾瀬地区センター ホール |
| | いきいきチアダンス | 6・13・20・27 | 10：00～11：00 | | 30名 | 旧小谷野小学校 体育館 |
| | ピックルボール | 13・27 | **13：30～15：30** | | 16名 | 旧小谷野小学校 体育館 |
| 土 | 卓球 | 7・14・21・28 | 10：00～12：00 | | 30名 | 旧小谷野小学校 体育館 |
| | 硬式テニス | 7・14・21・28 | 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 | 7・14・21・28 | 9：00～10：30 | | 30名 | クラブハウス（集合～解散） |
| | 囲碁 | 7・14・21・28 | 13：00～15：00 | | 20名 | クラブハウス |
| | 太極拳 | 7・14・21・28 | ①9：30～10：30<br>※初心者向け | | 35名 | 南綾瀬地区センター ホール |
| | | | ②10：45～11：45 | | | |
| | コーラス | 7・14 | 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、卓球、硬式テニス（中学生～）は定員数を超えているため、追加登録や無料体験の申込みはお断りしております。