

浦和スポーツクラブ 8・9月予定表 キッズプログラム

サッカー 広場 	月	駒場サブ グラウンド	15:00~15:50	年中・年長	8/7,14,21 9/4,11 ※8月の開催時間 年中・長 16:00~ 小1~小3 17:00~ 小4~小6・女子 18:00~
			16:00~16:50	小1・2	
			17:00~17:50	小3・4	
			18:00~18:50	小5・6・女子	
木	//	15:00~15:50	年中・年長	8/10,17,24,31 9/7,14,21,28	
		16:00~16:50	小1・2・3	※8月の開催時間 10,31 年中~小3 16:00~ 17,24 年中~小3 17:00~	
サッカー スクール	水	浦和高校	19:00~20:30	小4~6	8/2,9,16,23,30 9/6,13,20,27
	土		19:00~20:30		8/5,12,19,26 9/2,9,23,30
	水	本太小	18:30~20:00	中1~中3男子	8/2,9,16,23,30 -
	木	駒場サブ	17:00~18:30	中1~中3女子	8/3,10,17,24,31 9/7,14,21,28
のびのび スポーツ 広場	金	駒場 体育館	15:05~15:55	年中・年長	8/4,18,25 9/1,8,15,22
			16:00~17:00	小1~3	
			17:00~18:00	小3~6	
子ども テニス	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3キッズ	8/1,8,22 9/5,12,19,26
			19:00~19:50	小4~6ｲﾝﾄﾞｱ	
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3キッズ	8/22,29 9/5,12,19,26
			18:00~19:30	小4~6ｲﾝﾄﾞｱ	
	金	//	18:00~19:30	小4~6ｲﾝﾄﾞｱ	8/18,25 9/8,15,22,29
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4キッズ	8/1,8,22,29 9/5,12,19,26
				小5~6ｲﾝﾄﾞｱ	
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3キッズ	8/2,9,23,30 9/6,13,20,27
			18:00~18:50	小3~4キッズ	
	木	//	16:00~16:50	年中~小2キッズ	8/3,10,24,31 9/7,14,21,28
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4ｲﾝﾄﾞｱ	8/3,10,24 9/7,14,21,28	
		19:00~20:30	小5・6ｲﾝﾄﾞｱ		
水	天沼テニ スコート	17:30~19:00	小学生以上硬式 &保護者	8/2,9,23,30 9/6,13,20,27	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	8/6,20,27
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年) 17:20~18:30	8/1,8,22 9/5,12,19,26	
			Jr. II (高学年) 18:10~19:40		
	金	//	幼児(年少~) 15:30~16:20	8/4,18,25 9/8,15,22	
			Jr. I (低学年) 16:50~18:00		
			Jr. II (高学年) 18:00~19:30		

浦和スポーツクラブ 8・9月予定表 大人向けプログラム

			領家スタジオ	常盤スタジオ		
			スタジオプログラム 	月	9:10~10:00	アロマ YOGA
		10:20~11:10	アロマ YOGA	フィットネスクラス		
	火	9:10~10:00	シニアストレッチ体操	チャイルドティキ	8/1,8,22	9/5,12,19,26
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ	親子エクササイズ		
	水	9:10~10:00	コアヨガ	-	8/2,9,23 9/6,13,20,27	
		10:20~11:10	フィットネスクラス	-		
		11:30~12:20	アロマ YOGA	-		
		13:30~14:20	シニア YOGA	-		
	木	9:00~10:10	シニア筋トレ	-	8/3,10,24 9/7,14,21,28	
		9:10~10:00	-	ヨガ フィット		
		10:20~11:10	ジョディピラティス	アロマ YOGA		
	金	9:10~10:00	プレーナ クラス	ピラティス	8/4,18,25 9/8,15,22	
		10:20~11:10	ピラティス	ゆっくりヨガ		
シニア健康教室	月	9:20~10:50	8/7 駒体第1 体育室 8/21 駒体第1 体育室 8/28 駒体会議室 9/4 本中 9/11 本中 9/25 本中			
		13:00~14:30	8/7 駒体会議室 8/21 浦スポ事務所内講座室 8/28 駒体会議室 9/4 本中 9/11 本中 9/25 本中			
	水	10:00~11:30	8/2 駒体会議室 8/9 駒体会議室 8/23 駒体会議室(8月は11時開始) 9/6 本中 9/13 本中 9/20 本中 9/27 本中			
		13:00~14:30	8/2 駒体会議室 8/9 駒体会議室 8/23 駒体剣道場 9/6 本中 9/13 本中 9/20 本中 9/27 本中			
太極拳	土	15:00~16:00	8/12 南筒 8/19 南筒 8/26 南筒 8月は体験会			
スーパーシニアサッカー広場	木	13:00~14:30	8/3 田中電機 8/10 駒場サブ 8/14(月)三世代サッカー 8/17 田中電機 8/24 休み 8/31 駒場サブ 9/7 駒場サブ 9/14 駒場サブ 9/21 駒場サブ 9/28 駒場サブ 10/5 未定 10/12 駒場サブ 10/19 駒場サブ 10/26 駒場サブ			
ルディック	木	14:00~15:30	8/10,24 9/7,14,21,28			
初級テニス 	火	11:15~12:45	 <p style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">8月はお休みです</p>			
	水	9:30~11:00				
	木	9:30~11:00				
	金	9:30~11:00				
中級テニス	月	9:00~10:30				
	火	9:30~11:00				
	金	13:30~15:00				
シニアテニス	水	13:30~15:00				