


浦和スポーツクラブ 10・11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	10/16,23,30	11/6,13,20,27
			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	10/12,19,26	11/2,9,16,30
			16:00~16:50	小1・2・3		
サッカー スクール	水	浦和高校	19:00~20:30	小4~6	10/4,11,18,25	11/1,8,15,22,29
	土		19:00~20:30		10/7,14,28 (21日休み)	11/4,11,18,25
	木	駒場サブ	17:00~18:30	中1~中3女子	10/5,12,26	11/2,9,16,30
のびのび スポーツ 広場	金	駒場 体育館	15:05~15:55	年中・年長	10/13,20,27	11/10,17,24
			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	10/3,10,17,24	11/7,21,28
			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	10/3,10,17,24,31	11/7,14,21,28
			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	10/6,13,20,27	11/10,17,24
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4キッズ	10/10,17,31	11/7,21,28
				小5~6ｲﾝﾄﾞｱ		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3キッズ	10/11,25	11/1,8,22,29
			18:00~18:50	小3~4キッズ	(11日追加)	
	木	//	16:00~16:50	年中~小2キッズ	10/12,19,26	11/2,9,30
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4ｲﾝﾄﾞｱ	10/5,12,19	11/2,9,16,30	
		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	10/4,11,18	11/15,22,29	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	10/1,8,15,22,29	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年) 17:20~18:30	10/3,10,17,24	11/7,21,28	
			Jr. II (高学年) 18:10~19:40			
	金	//	幼児(年少~) 15:30~16:20	10/6,13,20,27	11/10,17,24	
			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 10・11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 10:20~11:10	アロマYOGA アロマYOGA
	火	9:10~10:00 10:20~11:10	シニアストレッチ体操 ストレッチ&バレエ	チャームティカ 親子エクササイズ	10/3,10,17,24 11/7,21,28	
	水	9:10~10:00 10:20~11:10 11:30~12:20 13:30~14:20	コアヨガ フィットネスクラス アロマYOGA シニアYOGA	- - - -	10/4,11,18,25 11/8,15,22,29	
	木	9:00~10:10 9:10~10:00 10:20~11:10	シニア筋トレ - 3-Dピラティス	- ヨガフィット アロマYOGA	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30	
	金	9:10~10:00 10:20~11:10	プレーナークラス ピラティス	ピラティス ゆっくりヨガ	10/6,13,20,27 11/10,17,24	
シニア健康教室	月	9:20~10:50	10/2 本中 11/6 本中	10/16 本中 11/13 本中	10/23 本中 11/20 本中	10/30 本中 11/27 本中
		13:00~14:30	10/2 本中 11/6 本中	10/16 本中 11/13 本中	10/23 本中 11/20 本中	10/30 本中 11/27 本中
	水	10:00~11:30	10/4 本中 11/8 本中	10/11 本中 11/15 本中	10/18 本中 11/22 本中	10/25 本中 11/29 本中
		13:00~14:30	10/4 本中 11/8 本中	10/11 本中 11/15 本中	10/18 本中 11/22 本中	10/25 本中 11/29 本中
太極拳	土	15:00~16:30	10/7 休み 11/4 南箇	10/14 駒場体育館会議室 11/11 休み	10/21 休み 11/18 南箇	10/28 南箇 11/25 駒場体育館会議室
入パ-シニア サッカー-広場	木	13:00~14:30	10/5 休み 11/2 駒場サブ 12/7 駒場サブ	10/12 駒場サブ 11/9 駒場サブ 12/14 駒場サブ	10/19 駒場サブ 11/16 駒場サブ 12/21 駒場サブ	10/26 駒場サブ 11/30 駒場サブ
ルディック	木	14:00~15:30	10/12,19,26 11/2,9,16,30			
初級 テニス 	火	11:15~12:45	10/3 駒場 A	10/10 駒場 A		
	水	9:30~11:00	10/11 市立浦和高校	10/18 市営②	10/25 市営③	
	木	9:30~11:00	10/5 市立浦和高校	10/12 市営②	10/19 市立浦和高校	10/26 市営④
	金	9:30~11:00	10/6 大原①	10/13 大原③	10/20 大原①	10/27 大原③
中級 テニス	月	9:00~10:30	10/2 駒場 C	10/16 市営⑤	10/30 市営⑦	
	火	9:30~11:00	10/3 大原①	10/10 市立浦和高校	10/24 駒場 B	10/31 駒場 A
	金	13:30~15:00	10/6 交流センター	10/13 交流センター	10/20 駒場 A	
シニアテニス	水	13:30~15:00	10/4 駒場 C	10/18 駒場 A	10/25 駒場 B	



