


浦和スポーツクラブ 12・1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	12/4,11,18	1/15,22,29
			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	12/7,14,21	1/11,18,25
			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	12/6,13,20,27 (27日追加)	1/10,17,24,31
	土		19:00~20:30		12/2,9,16,23	1/6,20,27
	木	駒場サブ	17:00~18:30	中1~中3女子	12/7,14,21	1/11,18,25
のびのび スポーツ 広場	金	駒場 体育館	15:05~15:55	年中・年長	12/1,8,15	1/12,19,26
			16:00~17:00	小1~3		
			17:00~18:00	小3~6		
子どもの テニス	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3キッズ	12/5,12,19	1/9,16,23
			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	12/5,12,19	1/9,16,23,30
			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	12/1,8,15,22	1/12,19,26
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4キッズ	12/5,12,19	1/9,16,23
				小5~6ｲﾝﾄﾞｱ		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3キッズ	12/6,13,20	1/10,17,24,31
			18:00~18:50	小3~4キッズ		
	木	//	16:00~16:50	年中~小2キッズ	12/7,14,21	1/11,18,25
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4ｲﾝﾄﾞｱ	12/7,14,21	1/11,18,25	
		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	12/6,13,20	1/10,17,24,31	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	12/3,10,17,24	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年) 17:20~18:30	12/5,12,19	1/9,16,23	
			Jr. II (高学年) 18:10~19:40			
	金	//	幼児(年少~) 15:30~16:20	12/1,8,15,22	1/12,19,26	
			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 12・1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	ピラティス フィットネスクラス
	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	ファミリーデイケア 親子エクササイズ	12/5,12,19	1/9,16,23	
		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	- - - -	12/6,13,20	1/10,17,24
	木	9:00~10:10 9:10~10:00 10:20~11:10	シニア筋トレ - ジョーディピラティス	- ヨガフィット アロマYOGA	12/7,14,21	1/11,18,25	
		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	12/1,8,15,22	1/12,19,26
		シニア健康教室	月	9:20~10:50 13:00~14:30	12/4 駒場第1体育室 12/11 駒場第1体育室 12/18 駒場第1体育室 1/15 駒場第1体育室 1/22 駒場第1体育室 1/29 駒場第1体育室 12/4 駒場剣道場 12/11 駒場第1体育室 12/18 駒場体育館会議室 1/15 駒場第1体育室 1/22 駒場第1体育室 1/29 駒場第1体育室		
	水	11:00~12:30 13:00~14:30	12/6 駒場会議室 12/13 駒場会議室 12/20 駒場会議室(12月から11時開始) 1/10 駒場第1体育室 1/17 駒場第1体育室 1/24 駒場会議室 12/6 南筒公民館会議室 12/13 駒場体育館 12/20 駒場体育館会議室 1/10 調整中 1/17 調整中 1/24 調整中				
		太極拳	土	15:00~16:30	12/2 南筒 12/9 南筒 12/16 南筒 12/23 休み 1/6 南筒 1/13 南筒 1/20 南筒 1/27 駒場剣道場		
スパーシニアサッカー広場	木	13:00~14:30	12/7 駒場サブ 12/14 駒場サブ 12/21 駒場サブ 1/11 駒場サブ 1/18 駒場サブ 1/25 駒場サブ 2/1 駒場サブ 2/8 駒場サブ 2/15 駒場サブ 2/22 駒場サブ				
ルディック	木	14:00~15:30	12/7,14,21		1/11,18,25		
初級テニス	火	11:15~12:45	12/5 駒場A	12/12 市営⑦	12/19 市営② 13時開始	12/26 駒場C	
	水	9:30~11:00	12/6 市営③	12/13 駒場B	12/20 市営⑦		
	木	9:30~11:00	12/7 市営④	12/14 市営④	12/21 市営③		
	金	9:30~11:00	12/1 大原③	12/8 大原②	12/15 大原①	12/22 大原②	
中級テニス	月	9:00~10:30	12/4 駒場B	12/11 市営⑤	12/18 市営⑤	12/25 駒場B	
	火	9:30~11:00	12/5 市立浦和高校	12/12 市営④	12/19 市営④		
	金	13:30~15:00	12/1 市営①	12/22 大原①			
シニアテニス	水	13:30~15:00	12/6 市営②	12/20 大原③			