


浦和スポーツクラブ 3・4月予定表

キッズプログラム

サッカー 広場 	月	駒場サ グラウンド	15:00~15:50	年中・年長	3/5,12,19,26	4/9,16,23 4月から時間変更あり
			16:00~16:50	小1・小2		
			17:00~17:50	小3・小4		
			18:00~18:50	小5・小6・女子		
木	//	//	15:00~15:50	年中・年長	3/1,8,15,22	4/12,19,26 4月から時間変更あり
			16:00~16:50	小1・小2・小3		
サッカー スクール	水	浦和高校	19:00~20:30	小4~6	3/7,14,21,28	4/4,11,18,25
	土	//	//	//	3/3,10,17,24,31	4/7,14,21,28
	木	駒場サ	17:00~18:30	中1~中3女子	3/1,8,15,22,29	4/5,12,26
のびのび スペース ツ広場 	金	駒場 体育館	15:05~15:55	年中・年長	3/2,9,16,30	4/6,13,20,27
			16:00~17:00	小1~3		
			17:00~18:00	小3~6		
スペース 鬼ごっこ	金	//	18:00~19:00	小1~6	4/6,13,20,27	
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	3月休止 会費はいただきません	4/10,17,24
			19:00~19:50	小4~6 イトア		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 キッズ	3月休止 会費はいただきません	4/10,17,24
			18:00~19:30	小4~6 イトア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イトア	3月休止 会費はいただきません	4/13,20,27
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	3月休止 会費はいただきません	4/10,17,24
				小5・6 イトア		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3 キッズ	3/7,14,28	4/4,11,18
			18:00~18:50	小3~4 キッズ		
	木	//	16:00~16:50	年中~小2 キッズ	3/1,8,22	4/5,12,19,26
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 イトア	3月休止 会費はいただきません	4/12,19,26	
		19:00~20:30	小5・6 イトア			
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上& 保護者	3/7,14,28	4/4,11,18,25	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	3/4,11,18,25	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	初心者	3/3,17,24,31	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:20~18:30	3/6,13,20,27	4/10,17,24
			Jr. II (高学年)	18:10~19:40		
	金	//	幼児(年少)	15:30~16:20	3/2,9,16,23	4/6,13,20,27
			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 3・4月予定表 大人向けプログラム

スタジオ プログラム (領家スタジオ) 	月	9:10~10:00	アロマYOGA	3/5,12,19,26		4/2,9,16,23	
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	3/6,13,20,27		4/10,17,24	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ				
		11:30~12:20	フィットネスヨガ				
	水	9:10~10:00	コアヨガ	3/7,14,28		4/4,11,18,25	
		10:20~11:10	フィットネスフラ				
		11:30~12:20	アロマYOGA				
		13:30~14:20	シニアYOGA				
	木	9:00~10:00	シニア筋トレ	3/1,8,15,22		4/5,12,19,26	
10:20~11:10		コーディピラティス					
金	9:10~10:00	プレーナ ヨガ	3/2,9,16,23		4/6,13,20,27		
	10:20~11:10	ピラティス					
シニア 健康教室	月	9:20~10:50	3/5 駒場第1 3/12 駒場第1 3/19 駒場第1 3/26 駒場第1 4/2 駒場第1 4/9 駒場第1 4/16 本中 4/23 本中				
		13:00~14:30	3/5 駒場第1 3/12 駒場第1 3/19 駒場第1 3/26 駒場第1 4/2 駒場会議室 4/9 駒場第1 4/16 本中 4/23 本中				
	水	11:00~12:30	3/7 駒場第1 3/14 駒場会議室 3/28 駒場会議室 4/4 駒場第1 4/11 駒場会議室 4/18 本中(10時開始) 4/25 本中(10時開始)				
		13:00~14:30	3/7 駒場会議室 3/14 駒場会議室 3/28 駒場会議室 4/4 駒場会議室 4/11 駒場会議室 4/18 本中 4/25 本中				
太極拳	土	15:00~16:30	3/3 南箇 3/10 南箇 3/17 南箇 4/7 南箇 4/14 南箇 4/21 南箇				
スーパーシニア サッカー-広場	木	13:00~14:30	3/1駒場サブ 3/8駒場サブ 3/15駒場サブ 3/22駒場サブ 4/5未定 4/12駒場サブ 4/19駒場サブ 4/26駒場サブ 5/10駒場サブ 5/17駒場サブ 5/24未定 5/31駒場サブ				
ノルディック ウォーキング	木	14:00~15:30	3/1,8,15,22		4/5,12,19,26		
初級 テニス 	火	11:15~12:45	3/6 駒場B	3/13 市営⑤	3/20 市営⑦	3/27 駒場B	
	水	9:30~11:00	3/7 市営⑥	3/14 市営⑤	3/28 市営④		
	木	9:30~11:00	3/8 市営②	3/15 駒場A	3/22 市立浦和高校		
	金	9:30~11:00	3/9 駒場A	3/23 駒場B			
中級 テニス	月	9:00~10:30	3/5 駒場A	3/12 駒場A	3/19 駒場B	3/26 市営⑦	
	火	9:30~11:00	3/6 駒場C	3/13 市営④(11時~)	3/20 市営④(11時~)		
	金	13:30~15:00	3/2 大宮第二⑳	3/9 市営②	3/16 交流センター	3/23 市営②	
シニアテニス	水	13:30~15:00	3/7 交流センター	3/14 駒場A	3/21 市営④	3/28 交流センター	