

浦和スポーツクラブ 9・10月予定表 キッズプログラム

サッカー 広場 	月	駒場カ グラウンド	15:20~16:10	年中・年長	10/1,15,22,29	
			16:30~17:30	小1・小2・小3	9/3,10	※1,29日は時間変更あり 年中・年長 17:00~17:50 小1~小2 17:00~18:00 小3 17:40~18:40 小4~小6・女子 17:40~18:50
			17:40~18:50	小4・小5・小6・女子		
	木	//	15:10~16:00	年中・年長	9/6,13,20	10/11,18,25
			16:00~17:00	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	9/5,12,19,26	10/3,10,17,24,31
	土	//	//	//	9/1,8,22,29 ※15日はお休みです	10/6,13,20,27
	木	駒場カ	17:30~19:00	中1~中3女子	9/6,13,20,27	10/4,11,18,25
のびのび スリッパ広場 	金	駒場 体育館	15:05~15:55	年中・年長		
			16:00~17:00	小1~3	9/7,14,21,28	10/12,19,26
			17:00~18:00	小3~6		
スリッパ鬼ごっこ	金	//	18:00~19:00	小1~6	9/7,14,21,28	10/12,19,26
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	9/4,18,25	10/2,9,16,23
			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	9/4,11,18,25	10/2,9,16,23
			18:00~19:30	小4~6 イトア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イトア	9/7,14,21,28	10/5,12,19,26
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	9/11,18,25	10/9,23,30
				小5・6 イトア		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3 キッズ	9/5,12,26	10/10,24,31
			18:00~18:50	小3~4 キッズ		
	木	//	16:00~16:50	年中~小2 キッズ	9/6,13,27	10/11,18,25
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 イトア	9/6,13,20,27	10/4,11,18,25	
		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	9/5,12,19,26 ※26日は大和田テニスコート	10/3,10,17,24,31 ※3,24日は大和田テニスコート	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	9/2,9,23,30	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	初心者	9/1,8,22	
バレー	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:30~18:40	9/4,11,18,25	10/2,9,16,23
			Jr. II (高学年)	18:45~20:15		
	金	//	幼児(年少)	16:30~17:20	9/7,14,21,28	10/5,12,19,26
			Jr. I (低学年)	17:30~18:40		
Jr. II (高学年)	18:45~20:15					

浦和スポーツクラブ 9・10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	9/3,10,24		10/1,15,22,29	
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	9/4,11,18,25		10/2,9,16,23	
		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	9/5,12,19,26		10/3,10,17,24	
		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	9/6,13,20,27		10/4,11,18,25	
10:20~11:10		コーティピラティス					
金	9:10~10:00	プラーナ ヨガ	9/7,14,21,28		10/5,12,19,26		
	10:20~11:10	ピラティス					
シニア 健康教室	月	9:20~10:50	9/3本中 9/10本中 9/24駒場会議室 10/1本中 10/15本中 10/22本中、10/29本中				
		13:00~14:30	9/3本中 9/10本中 9/24駒場剣道場 10/1本中 10/15本中 10/22本中、10/29本中				
	水	10:00~11:30	9/5本中 9/12本中 9/19本中 9/26本中 10/3本中 10/10本中 10/17本中 10/24本中				
		13:00~14:30	9/5本中 9/12本中 9/19本中 9/26本中 10/3本中 10/10本中 10/17本中 10/24本中				
太極拳	土	15:00~16:30	9/1南筒 9/8南筒 9/15南筒 9/22南筒 10/13駒場体育館会議室 10/27南筒				
スーパーシニア サッカー広場	木	13:00~14:30	9/6駒場サブ 9/13駒場サブ 9/20駒場サブ 9/27与野八王子 10/4未定 10/11駒場サブ 10/18駒場サブ 10/25駒場サブ 11/1駒場サブ 11/15駒場サブ 11/22駒場サブ 11/29駒場サブ				
ノルディック ウォーキング	木	14:00~15:30	9/6,13,20,27		10/11,18,25		
初級 テニス 	火	11:15~12:45	9/4 市営⑤	9/11 駒場B	9/18 市営④	9/25 市営②	
	水	9:30~11:00	9/5 市営①	9/12 市営⑥	9/19 市営⑤	9/26 市営⑦	
	木	9:30~11:00	9/6 市営④	9/13 市営④	9/20 駒場A	9/27 市営③	
	金	9:30~11:00	9/7 大原①	9/14 大原③	9/21 大原①	9/28 大原③	
中級 テニス	月	9:00~10:30	9/10 市営⑤				
	火	9:30~11:00	9/4 市営④(11時~)	9/11 市営④	9/18 市営④	9/25 市営①	
	金	13:30~15:00	9/14 市営①	9/21 市営②			
シニアテニス	水	13:30~15:00	9/5 駒場A	9/12 駒場B	9/19 駒場C	9/26 市営③	