

浦和スポーツクラブ 11・12月予定表 キッズプログラム

サッカー 広場 	月	駒場クラブ グラウンド	15:20~16:10	年中・年長	11/5,12,19,26	12/3,10,17,24 ※24日は冬休み特別プログラム (月木合同) 詳細は来月お知らせします。
			16:30~17:30	小1・小2・小3		
			17:40~18:50	小4・小5・小6・女子		
	木	//	15:10~16:00	年中・年長	11/1,15,22,29	12/6,13,20 ※12/24は冬休み特別プログラム (月木合同) 詳細は来月お知らせします。
			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	11/7,14,21,28	12/5,12,19,26
	土	//	//	//	11/3,10,17,24	12/1,8,15,22
	木	駒場クラブ	17:30~19:00	中1~中3女子	11/1,8,15,22,29	12/6,13,20
のびのび スポーツ広場 	金	駒場 体育館	15:05~15:55	年中・年長	11/2,16,30	12/7,14,21
			16:00~17:00	小1~3		
			17:00~18:00	小3~6		
スポーツ 鬼ごっこ	金	//	18:00~19:00	小1~6	11/2,16,30	12/7,14,21
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	11/6,13,20,27	12/4,11,18
			19:00~19:50	小4~6 イドア		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 キッズ	11/6,13,20,27	12/4,11,18
			18:00~19:30	小4~6 イドア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イドア	11/2,9,16,30	12/7,14,21
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	11/13,20,27	12/4,18
				小5・6 イドア		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3 キッズ	11/14,21	12/12,19,26
			18:00~18:50	小3~4 キッズ		
木	//	16:00~16:50	年中~小2 キッズ	11/8,15,22,29	12/6,13,20	
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 イドア	11/1,8,15,22,29	12/6,13,20	
		19:00~20:30	小5・6 イドア			
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上& 保護者	11/7,14,21,28	12/5,12,19	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	11/11,18,25	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	初心者	11/10,17	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:30~18:40	11/6,20,27	12/4,11,18
			Jr. II (高学年)	18:45~20:15		
	金	//	幼児(年少)	16:30~17:20	11/2,9,16,30	12/7,14,21
			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 11・12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	11/5,12,19,26		12/3,10,17	
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	11/6,13,20,27		12/4,11,18	
		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	11/7,21,28		12/5,12,19	
		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	11/1,8,15,22		12/6,13,20	
10:20~11:10		コーディピラティス					
金	9:10~10:00	プレーナ ヨガ	11/2,9,16,30		12/7,14,21		
	10:20~11:10	ピラティス					
シニア 健康教室	月	9:20~10:50	11/5本中 11/12本中 11/19本中 11/26本中 12/3本中 12/10本中 12/17駒場第一体育室				
		13:00~14:30	11/5本中 11/12本中 11/19本中 11/26本中 12/3本中 12/10本中 12/17駒場会議室				
	水	10:00~11:30	11/7本中 11/21本中 11/28本中 12/5本中 12/12本中 12/19駒場会議室(11時開始)				
		13:00~14:30	11/7本中 11/21本中 11/28本中 12/5本中 12/12本中 12/19駒場会議室				
太極拳	土	15:00~16:30	11/3南箇 11/10南箇 11/24南箇 12/1南箇 12/8南箇 12/15南箇				
スーパーシニア サッカー広場	木	13:00~14:30	11/1駒場サブ 11/15駒場サブ 11/22駒場サブ 11/29駒場サブ 12/6駒場サブ 12/13駒場サブ 12/20駒場サブ 12/27未定 1/10駒場サブ 1/17駒場サブ 1/24駒場サブ 1/31駒場サブ				
ノルディック ウォーキング	木	14:00~15:30	11/1,8,15,22 12/6,13,20				
初級 テニス 	火	11:15~12:45	11/6 市営① 11/13 駒場B(13時~) 11/20 市営⑦ 11/27 市営②				
	水	9:30~11:00	11/7 市営⑤ 11/21 市営⑤ 11/28 市営⑤				
	木	9:30~11:00	11/1 市営④ 11/8 市営② 11/15 市営④ 11/29 市営④				
	金	9:30~11:00	11/2 大原③ 11/9 大原③ 11/16 大原① 11/30 大原②				
中級 テニス	月	9:00~10:30	11/5 市営⑦ 11/12 市営⑤ 11/19 市営⑥				
	火	9:30~11:00	11/6 駒場C 11/20 市営④ 11/27 市営②				
	金	13:30~15:00	11/2 市営⑤ 11/9 市営⑥ 11/30 市営⑥				
シニアテニス	水	13:10~14:40	11/7 駒場C 11/14 市営⑥ 11/21 市営⑤ 11/28 駒場A				