

浦和スポーツクラブ 1・2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	1/7,21,28	2/4,18,25	
			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	1/10,17,24,31	2/7,14,21,28
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	1/9,16,23,30	2/6,13,20,27	
	土	//	//	//	1/5,12,26 ※5日追加、19日休み	2/2,9,16,23	
	木	駒場クラブ	17:30~19:00	中1~中3女子	1/10,17,24,31	2/7,14,21,28	
のびのび スポーツ広場 	金	駒場 体育館	15:05~15:55	年中・年長	1/11,18,25	2/1,15,22	
			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	1/11,18,25	2/1,15,22	
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	1/8,15,22	2/5,12,19	
			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	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26
				18:00~19:30	小4~6 イトア		
	金	//	//	18:00~19:30	小4~6 イトア	1/11,18,25	2/1,8,15,22
	火	三室 小学校	//	18:00~18:50	小1~4 キッズ	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26
					小5・6 イトア		
	水	駒場 体育館	//	17:10~18:00	小1~3 キッズ	1/9,16,30	2/6,13,20,27
				18:00~18:50	小3~4 キッズ		
	木	//	//	16:00~16:50	年中~小2 キッズ	1/10,17,24,31	2/7,14,21,28
木	本太 小学校	//	17:30~19:00	小3・4 イトア	1/10,17,24,31	2/7,14	
			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	1/9,16,23,30	2/6,13,20,27	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	1/6,13,27		
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	初心者	1/12,26		
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:30~18:40	1/8,15,22	2/5,12,19,26	
			Jr. II (高学年)	18:45~20:15			
	金	//	//	幼児(年少)	16:30~17:20	1/11,18,25	2/1,8,15,22
				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 1・2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	1/7,21,28		2/4,18,25		
		10:20~11:10	アロマYOGA					
	火	9:10~10:00	ピラティス	1/8,15,22		2/5,12,19,26		
		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	1/9,16,23		2/6,13,20,27		
		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	1/10,17,24		2/7,14,21,28		
10:20~11:10		コーディピラティス						
金	9:10~10:00	ブリーナ ヨガ	1/11,18,25		2/1,8,15,22			
	10:20~11:10	ピラティス						
シニア 健康教室	月	9:20~10:50	1/7 駒場会議室 1/21 駒場第1 1/28 南筒公民館会議室					
		13:00~14:30	2/4 駒場第1 2/18 駒場第1 2/25 南筒公民館会議室					
	水	11:00~12:30	1/7 駒場会議室 1/21 駒場第1 1/28 駒場第1					
		13:00~14:30	2/4 駒場会議室半面 2/18 駒場会議室 2/25 駒場剣道場					
太極拳	土	15:00~16:30	1/5南筒 1/12南筒 1/19南筒 1/26南筒					
			2/2南筒 2/9南筒 2/16南筒 2/23駒場体育館会議室					
スーパーシニア サッカー広場	木	13:00~14:30	1/10駒場サブ 1/17駒場サブ 1/24駒場サブ 1/31駒場サブ					
			2/7駒場サブ 2/14駒場サブ 2/21駒場サブ 2/28駒場サブ					
ノルディック ウォーキング	木	14:00~15:30	1/10,17,24,31		2/7,14,21,28			
初級 テニス  	火	11:15~12:45	1/8 市営④	1/15 市営①	1/29 市営②			
	水	9:30~11:00	1/9 市営⑦	1/16 市営⑦	1/23 市営⑦	1/30 市営⑤		
	木	9:30~11:00	1/10 市営④	1/17 市営②	1/24 市営②	1/31 市営①		
	金	9:30~11:00	1/4 大原③	1/11 大原①	1/18 大原③	1/25 大原①		
中級 テニス	月	9:00~10:30	1/7 駒場A	1/21 市営⑦	1/28 市営①			
	火	9:30~11:00	1/8 市営①	1/15 駒場A	1/22 市営④	1/29 市営②		
	金	13:30~15:00	1/4 大原②	1/11 市営⑥	1/18 市営⑤	1/25 市営⑤		
シニアテニス	水	13:10~14:40	1/16 大原③	1/23 駒場C	1/30 駒場C			