

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	駒場クラブ グラウンド	15:20~16:10	年中・年長	3/4,11,18,25	4/1,8,15,22
			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	3/7,14
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	3/6,13,20,27	4/3,10,17,24
	土	//	//	//	3/16,23,30 (2日、9日休み)	4/6,13,20,27
	木	駒場クラブ	17:30~19:00	中1~中3女子	3/7,14,28	4/11,18,25
のびのび スポーツ広場 	金	駒場 体育館	15:05~15:55	年中・年長	3/1,8,15	4/5,12,19,26
			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	3/1,8,15	4/5,12,19,26
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	3月休止 会費はいただきません	4/9,16,23
			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	3月休止 会費はいただきません	4/9,16,23
			18:00~19:30	小4~6 イトア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イトア		4/12,9,26
	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	4/9,16,23
				小5・6 イトア		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3 キッズ	3/6,20,27	4/17,24
			18:00~18:50	小3~4 キッズ		
	木	//		16:00~16:50	年中~小2 キッズ	3/7,28
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	4/11,18,25	
		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	3/6,13,20,27	4/3,10,17,24	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	3/10,17,24,31	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	初心者	3/9,16,23,30	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:30~18:40	3/5,12,19	4/2,9,16,23
			Jr. II (高学年)	18:45~20:15		
	金	//	幼児(年少)	16:30~17:20	3/1,8,15,22	4/5,12,19,26
			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 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	3/4,11,18,25		4/1,8,15,22	
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	3/5,12,19		4/2,9,16,23	
		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	3/6,13,20,27		4/3,10,17,24	
		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	3/7,14,28		4/4,11,18,25	
10:20~11:10		コーディピラティス					
金	9:10~10:00	ブリーナ ヨガ	3/1,8,15,22		4/5,12,19,26		
	10:20~11:10	ピラティス					
シニア 健康教室	月	9:20~10:50	3/4駒場第1 3/11駒場第1 3/18駒場第1 3/25駒場第1 4/1駒場会議室 4/8南箇公民館会議室 4/15本中 4/22本中				
		13:00~14:30	3/4駒場第1 3/11駒場第1 3/18駒場第1 3/25駒場第1 4/1駒場会議室 4/8駒場会議室 4/15本中 4/22本中				
	水	11:00~12:30	3/6駒場会議室 3/13駒場第1 3/20駒場会議室 3/27駒場会議室 4/3駒場剣道場 4/10駒場会議室 4/17本中 4/24本中				
		13:00~14:30	3/6駒場会議室 3/13駒場会議室 3/20駒場会議室 3/27駒場会議室 4/3駒場会議室 4/10駒場会議室 4/17本中 4/24本中				
太極拳	土	15:00~16:30	3/2南箇 3/9南箇 3/16南箇 3/30南箇 4/13南箇 4/20南箇 4/27南箇				
スーパーシニア サッカー広場	木	13:00~14:30	3/7駒場サブ 3/14駒場サブ 3/21与野八王子(19時-21時)3/28与野八王子(17時-19時) 4/4未定 4/11駒場サブ 4/18駒場サブ 4/25駒場サブ 5/9駒場サブ 5/16駒場サブ 5/23未定 5/30駒場サブ				
ノルディック ウォーキング	木	14:00~15:30	3/7,14,28		4/4,11,18,25		
初級 テニス 	火	11:15~12:45	3/5 市営①	3/12 市営⑦	3/19 市営⑦	3/26 市営①	
	水	9:30~11:00	3/6 市営⑥	3/13 市営④			
	木	9:30~11:00	3/7 市営⑦	3/14 市営③	3/28 市営①		
	金	9:30~11:00	3/1 大原①	3/8 大原③	3/15 大原①	3/22 大原①	
中級 テニス	月	9:00~10:30	3/4 市営⑤	3/11 市営⑦	3/18 市営③		
	火	9:30~11:00	3/5 市営②	3/12 市営③	3/19 市営⑤	3/26 市営①	
	金	13:30~15:00	3/8 駒場A	3/15 市営⑤	3/22 市営⑤	3/29 交流センター	
シニアテニス	水	13:10~14:40	3/6 駒場C	3/13 駒場C	3/20 市営⑥	3/27 市営①	