

# 浦和スポーツクラブ プログラム

2019年4月～

体験参加が出来るプログラムもあります。詳細については、事務局までお問い合わせください。

プログラム	対象	曜日	時間	月会費(税込)	活動場所		
サッカー	月曜広場	年中・年長	15:20～16:10	2,484円	駒場サグランド 初回ネーム入りシャツ代 3,500円 年中・年長は8月 夏季休み		
		小1～小3	16:30～17:30	2,700円			
		小4～6・女子	17:40～18:50				
	木曜広場	年中・年長	15:10～16:00	2,484円		2,700円	
		小1・小2・小3	16:00～17:00				
	スクール	小4～小6	水・土	19時～20時半		3,024円	浦和高校
	女子	小中学生女子	木	17時～19時		2,484円	駒場サグランド
生涯	全ての年代	土日祝	各2時間	5,940円	市内グラウンド		
スーパーシニア	60歳以上	木	13時～14時半	2,160円	駒場サグランド		
テニス	駒場キッズ	小1～3	17時～18時	3,024円	駒場体育館		
		小3・小4	18時～19時				
	駒場キッズ	年中～小2	木		16時～17時	北浦和小体育館	
	北小キッズ	小1～小3	火		18時～19時		
		小4以上			19時～20時		
	三室キッズ	小1～小3	火		18時～19時	三室小体育館	
		小4以上					
	中尾キッズ	小1～小3	火		17時～18時	中尾小体育館	
		小4以上			18時～19時半		
	小4以上	金	18時～19時半				
	本小インドア	小3～小5	木		17時半～19時	4,104円	本太小体育館
		小5・小6			19時～20時半		
	硬式ジュニア	小学生	水		17時半～19時	4,752円	天沼テニス公園
		硬式ジュニア保護者				親子 7,236円	
初級	成人男女	木、金	9時半～11時	3,672円	市営コート他 8月はお休み		
		火	11時15分～12時45分				
月		9時～10時半	4,752円				
火		9時半～11時					
金		13時半～15時					
シニア		60歳以上男女	水	13時半～15時		3,672円	
卓球	全ての年代	日	19時～20時半	3,780円	県立浦和高校他		
スタジオ	ヨガ、ピラティス他 各種エクササイズ	成人女性 (一部男性可)	タイムスケジュールは下表をご覧ください 託児付きのクラスもあります。	2,484円	領家スタジオ		
のびのびスポーツ広場	年中・年長	金	15時～16時	2,484円	駒場体育館		
	小1～小3		16時～17時				
	小3～小6		17時～18時				
スポーツ鬼ごっこ	小1～小6	金	18時～19時	2,160円			
太極拳	全ての年代	土	15時～16時半	2,484円	南菟公民館他		
シニア健康教室	60歳以上男女	新規の方は、月または水の午後クラス		3,564円	本太中学校他		
ルディック・ウォーキング	成人男女	木	14時～15時半	3,024円			
バレエ	幼児(年少～)	金	16時半～17時20分	4,320円	領家スタジオ		
	ジュニアⅠ	火・金	お問い合わせください	5,400円	発表会の参加必須 週2回8100円～		
	ジュニアⅡ	火・金		5,940円			
星空スポーツ広場 (サッカー/卓球/バドミントン)	小学生～成人	土 詳細はHPを ご覧ください	19時30分～21時	100～500円		県立浦和高校 サグランド及び体育館	

☆ 領家スタジオの周辺に駐車場はありません。自転車又は徒歩でお越しください。

☆ 入会金はありません。 ☆2種目参加の方は月会費が540円引きになります。 ☆星空スポーツ広場は、当日参加受付です。

～ 領家スタジオ プログラム ～ (斜体文字のクラスは男性も参加可)

	月	火	水	木	金
9:10 § 10:00	アロマ YOGA	ピラティス	コアヨガ	シニア筋トレ	プラーナ(気)ヨガ
10:20 § 11:10	アロマ YOGA	ストレッチ&バレエ	フィットネス フラ	コーディネーション・ ピラティス	ピラティス (託児あり)
11:30 § 12:20		フィットネス ヨガ	アロマ YOGA		
13:30 § 14:20			シニア YOGA	ノルディック ウォーキング* 14:00～15:30	
		バレエJr. I 16:30～17:40			バレエ幼児 15:30～16:20
		バレエJr. II 17:50～19:20			バレエJr. I 16:50～18:00 バレエJr. II 18:20～19:30

～インストラクターからのクラス紹介～

月曜から順に掲載

アロマYOGA	アロマの香りに包まれた空間で、呼吸に合わせて流れるように動いていくフロースタイルのヨガを行います。呼吸法、瞑想、時には陰ヨガetc...と、ヨガを深く楽しんでいきます。忙しい日常からひととき離れて、心も体も癒される、大切な時間をご一緒しましょう！
ピラティス	深い呼吸を行いながら、体幹部の強化。筋バランスを整え、また全身を気持ちよくのばすストレッチをとり入れながら、理想的な姿勢を目指します。
ストレッチ&バレエ	子どもの頃、憧れていたバレエ。お子様が習い始めたので同じ趣味を持ちたい…。など、どんな理由でもお気軽にいらしてください。ゆっくり無理のないストレッチや筋肉トレーニングで動きやすい体をつくりながら、音楽を楽しみ、踊りを楽しみながら、いつもの生活をより豊かなものにできたらと思います。
フィットネス ヨガ	ストレス社会にまぎれている現代人。ヨガで自分と向き合う時間を作り、心と身体をスッキリとリセットしていきましょう！！
コアヨガ	呼吸と体の中心に高い意識を持ち、ポーズを作りながら心と体のバランスを整えます。インナーマッスルを鍛え代謝の良い体作りを目指します。
フィットネス フラ	フィットネスとフラダンスを融合させたエクササイズです。ハワイアンミュージックに合わせ、楽しく優雅に踊りながら体力作りにも最適です。
シニアYOGA	身体を隅々まで丁寧にほぐしてから、無理のないヨガのポーズをゆっくりと行っていきます。呼吸を意識して動いていくと、心も体も芯からくつろいで、すっきりと爽快な気分になります。ご自分のペースで大丈夫！笑顔あふれる和やかなクラスで、ヨガを楽しみましょう。
シニア筋トレ	高齢者が無理なく筋力UP出来るように、トレーニング法について学びます。筋力の維持向上は、シニアが快適な生活を送るための一助になります。一人ではなかなか続かない運動も、身近なところで、一緒に楽しく続けましょう。
ノルディック・ウォーキング	ポールを使った簡単な歩行運動です。効果的な有酸素運動として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身(90%の筋肉)を使うエクササイズになります。メタボ対策に最適で、脂質異常症や高血圧、糖尿病で過度の運動ができない方でも無理なく始められる効果的な全身運動ができ、医学界でも注目されています。シニアスポーツを考えている方に最適です。領家スタジオを拠点として、郊外にも出かけます。
プラーナ(気)ヨガ	呼吸で動きをリードし流れる様な動きで行います。プラーナ(気)を体感し心身を調和します。