

浦和スポーツクラブ 5・6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	5/13,20,(27) ※20,27は時間変更あり	6/10,17,24
			16:30~17:30	小1・小2・小3	※20日 年中・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	※27日(小3までの開催) 年中・長 15:00~15:50 小1~小3 15:50~16:50	
	木	//	15:10~16:00	年中・年長	5/9,16,30	6/13,20,27
			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	5/1,8,15,22,29	6/5,12,19,26
	土	//	//	//	5/4,11,18,25	6/1,8,15,22,29
	木	駒場クラブ	17:30~19:00	中1~中3女子	5/9,16,23	6/13,20,27
のびのび スポーツ広場	金	 駒場 体育館	15:05~15:55	年中・年長	5/10,17,24	6/7,14,21,28
			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	5/10,17,24	6/7,14,21,28
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	5/7,14,21,28	6/4,11,18,25
			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	5/7,14,21,28	6/4,11,18,25
			18:00~19:30	小4~6 イトア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イトア	5/10,17,31 ※24日は休み	6/7,14,21,28
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	5/7,14,21,28	6/4,11,18,25
				小5・6 イトア		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3 キッズ	5/22,29	6/12,19,26
			18:00~18:50	小3~4 キッズ		
	木	//	16:00~16:50	年中~小2 キッズ	5/9,16,23	6/27
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 イトア	5/9,16,23,30	6/6,13,20,27	
		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	5/8,15,22,29	6/5,12,19,26	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	5/5,12,19,26	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	初心者	5/11,18,25	
バレー	火	領家 スタジオ	Jr. II ①	17:30~19:00	5/7,14,21	6/4,11,18,25
			Jr. II ②	18:40~20:10		
	金	//	幼児	16:00~16:50	5/10,17,24	6/7,14,21,28
			Jr. I (低学年)	17:00~18:10		
Jr. II (高学年)			18:30~20:00			

浦和スポーツクラブ 5・6月予定表 大人向けプログラム

スタジオ プログラム (領家入場可) 	月	9:10~10:00	アロマYOGA	5/6,13,20,27		6/3,10,17,24	
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	5/7,14,21		6/4,11,18,25	
		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	5/8,15,22,29		6/5,12,19,26	
		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	5/9,16,23,30		6/6,13,20,27	
10:20~11:10		コーディピラティス					
金	9:10~10:00	プラーナ ヨガ	5/10,17,24		6/7,14,21,28		
	10:20~11:10	ピラティス					
シニア 健康教室	月	9:20~10:50	5/6駒場会議室 5/13本中 5/20本中 5/27本中 6/3本中 6/10本中 6/17本中 6/24本中				
		13:00~14:30	5/6駒場会議室 5/13本中 5/20本中 5/27本中 6/3本中 6/10本中 6/17本中 6/24本中				
	水	10:00~11:30	5/8本中 5/15本中 5/22本中 5/29本中 6/5本中 6/12本中 6/19本中 6/26本中				
		13:00~14:30	5/8本中 5/15本中 5/22本中 5/29本中 6/5本中 6/12本中 6/19本中 6/26本中				
太極拳	土	15:00~16:30	5/4南箇 5/18南箇 6/1南箇 6/8南箇 6/15南箇 6/29駒場会議室				
スーパーシニア サッカー-広場	木	13:00~14:30	5/9駒場サブ 5/16駒場サブ 5/23与野八王子(13時~15時) 5/30駒場サブ 6/6未定 6/13駒場サブ 6/20駒場サブ 6/27駒場サブ 7/4駒場サブ 7/11未定 7/18駒場サブ 7/25駒場サブ				
ノルディック ウォーキング	木	14:00~15:30	5/9,16,23,30		6/6,13,20,27		
初心者 テニス	水	9:30~11:00	5/15 市営⑤	5/22 市営⑦	5/29 市営⑦		
初級 テニス 	火	11:15~12:45	5/7 市営①	5/14 市営⑤	5/21(9時半~) 市営①	5/28 市営④	
	木	9:30~11:00	5/9 市営③	5/16 市営②	5/23 市立浦和高校	5/30 市営①	
	金	9:30~11:00	5/10 大原②	5/17 大原①	5/24 大原①	5/31 大原①	
中級 テニス	月	9:00~10:30	5/13 市営⑤	5/20 市営⑥	5/27 市営⑥		
	火	9:30~11:00	5/7 駒場B	5/14 市営④	5/21 市営④	5/28 市営④	
	金	13:30~15:00	5/10 市営⑥	5/17 市営⑦	5/24 市営⑦	5/31 市営⑤	
シニアテニス	水	13:10~14:40	5/1 市営⑤	5/8 市営⑥	5/22 市営⑦		