

浦和スポーツクラブ 6・7月予定表 キッズプログラム

サッカー 広場 	月	駒場サブ グラウンド	15:20~16:10	年中・年長	6/10,17,24	7/1,8,22,29 ※時間変更あり 年中・年長 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
			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	6/13,20,27	7/4,18,25 ※時間変更あり 年中・年長 16:00~16:50 小1~小3 16:00~17:00
			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	6/5,12,19,26	7/3,10,17,24,31
	土	//	//	//	6/8,15,22,29 1日は休み	7/6,13,20,27
	木	駒場サブ	17:30~19:00	中1~中3女子	6/13,20,27	7/4,11,18,25
のびのび スポーツ広場	金	 駒場 体育館	15:05~15:55	年中・年長	6/7,14,21,28	7/5,12,26
			16:00~17:00	小1~3		
			17:00~18:00	小3~6		
スポンサーごっこ	金	//	18:00~19:00	小1~6	6/7,14,21,28	7/5,12,26
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	6/4,11,18,25	7/2,9,16,23
			19:00~19:50	小4~6 インドア		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 キッズ	6/4,11,18,25	7/2,9,16,23,30
			18:00~19:30	小4~6 インドア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 インドア	6/7,14,21	7/5,12,19,26
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	6/4,11,18,25	7/2,9,16,23
				小5・6 インドア		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3 キッズ	6/12,19,26	7/3,10,17,31
			18:00~18:50	小3~4 キッズ		
	木	//	16:00~16:50	年中~小2 キッズ	6/27	7/4,11,18
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 インドア	6/6,13,20,27	7/4,11,18,25	
		19:00~20:30	小5・6 インドア			
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上 & 保護者	6/5,12,19,26	7/3,10,17,24,31	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	6/9,16,23,30	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	初心者	6/15,22,29	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. II ①	17:30~19:00	6/4,11,18,25	7/2,9,16,23
			Jr. II ②	18:40~20:10		
	金	//	幼児	16:00~16:50	6/7,14,21,28	7/5,12,19,26
			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 6・7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	6/3,10,17,24			7/1,8,22,29	
		10:20~11:10	アロマYOGA					
	火	9:10~10:00	ピラティス	6/4,11,18,25				7/2,9,16,23
		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	6/5,12,19,26				7/3,10,17,24
		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	6/6,13,20,27				7/4,11,18,25
10:20~11:10		コーディピラティス						
金	9:10~10:00	プラーナ ヨガ	6/7,14,21,28				7/5,12,19,26	
	10:20~11:10	ピラティス						
土	9:20~10:10	朝ヨガ	6/8,15,22,29			7/6,13,20,27		
シニア 健康教室	月	9:20~10:50	6/3本中 6/10本中 6/17本中 6/24本中 7/1本中 7/8本中 7/22南筒会議室 7/29駒場会					
		13:00~14:30	6/3本中 6/10本中 6/17本中 6/24本中 7/1本中 7/8本中 7/22駒場第1 7/29領家講座室					
	水	10:00~11:30	6/5本中 6/12本中 6/19本中 6/26本中 7/3本中 7/10本中 7/17本中 7/24駒場会議室(11時開始)					
		13:00~14:30	6/5本中 6/12本中 6/19本中 6/26本中 7/3本中 7/10本中 7/17本中 7/24駒場会議室					
太極拳	土	15:00~16:30	6/1南筒 6/8南筒 6/15南筒 6/29駒場会議室 7/6領家スタジオ 7/13南筒 7/20領家スタジオ 7/27領家スタジオ					
スパー-シニア サッカー-広場	木	13:00~14:30	6/6休み 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 8/8駒場サブ 8/15駒場サブ 8/22駒場サブ 8/29駒場サブ					
ノルディック ウォーキング	木	14:00~15:30	6/6,13,20,27			7/4,11,18,25		
初心者 テニス	水	9:30~11:00	6/5 駒場C	6/12 市営⑤	6/26 市営②			
初級 テニス 	火	11:15~12:45	6/4(13時~) 駒場B	6/11 市営②	6/18 市営①	6/25 市営⑥		
	木	9:30~11:00	6/6 市立浦和	6/13 市立浦和	6/20 駒場C	6/27 市営①		
	金	9:30~11:00	6/7 大原①	6/21 大原①				
中級 テニス	月	9:00~10:30	6/10 市営⑤	6/17 駒場B	6/24 駒場B			
	火	9:30~11:00	6/11 市営④	6/18 市営①				
	金	13:30~15:00	6/7 大宮第2公園 21番	6/14 市営⑦	6/21 市営①	6/28 駒場C		
シニアテニス	水	13:10~14:40	6/19 市営⑥					