

# 浦和スポーツクラブ プログラム

2019年7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	月	15:20～16:10	2,484円	駒場グランド 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	木	15:10～16:00	2,484円		
		小1・小2・小3		16:00～17:00	2,700円		
	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	駒場グランド		
テニス	駒場キッズ	小1～3	水	17時～18時	3,024円	駒場体育館 (2019年11月より13ヵ月間 改修で閉館となります。 その間は小学校会場に 参加をご検討ください)	
		小3・小4		18時～19時			
	駒場キッズ	年中～小2	木	16時～17時			
	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			
		小4以上					
	中尾キッズ	小1～小3	火	17時～18時	3,024円		
		小4以上		18時～19時半	4,104円		
	中尾キッズ	小4以上	金	18時～19時半	4,104円		
		小4以上					
	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					
中級	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	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		
	各種エクササイズ						
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 (2019年11月より改修で 閉館となります。その間 会場変更して開催予定)	
		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	南筒公民館他	
シニア健康教室		60歳以上男女	月、水	午前中 90分クラス	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～16時50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 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	土
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	朝ヨガ 9:20～10:10
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)	有酸素トレーニング 短期(6/22～7/28) 10:40～11:30
11:30 § 12:20			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 17:30～18:40			バレエ幼児 16:30～17:20	
		バレエJr. II 18:45～20:15			バレエJr. I 17:30～18:40 バレエJr. II 18:45～20:15	

～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、大切な時間を一緒にしましょう!
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なる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。
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。
朝ヨガ	平日に時間がとれない方のために土曜日のレッスン。ヨガが初めての方も身体が硬い方も大歓迎です! 週末の朝、心と身体をリフレッシュしましょう!
有酸素トレーニング	有酸素運動は脂肪燃焼だけでなく、様々な生活習慣病を予防改善する効果があります。シンプルな有酸素運動とストレッチを行います。男性も是非ご参加ください。