




浦和スポーツクラブ 9・10月予定表 キッズプログラム

サッカー 広場 	月	駒場カ グラウンド	15:20~16:10	年中・年長	9/2,9,30 ※30日のみ以下の時間で開催 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	10/7,21,28 ※7日のみ以下の時間で開催 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	9/5,12,19	10/10,17,31
			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	9/4,11,18,25	10/2,9,16,23,30
	土	//	//	//	9/14,21,28	10/5,12,19,26
	木	駒場カ	17:30~19:00	中1~中3女子	9/5,12,19,26	10/3,10,17,24,31
のびのび スポーツ広場 	金	駒場 体育館	15:05~15:55	年中・年長	9/6,13,20,27	10/4,11,18
			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	9/6,13,20,27	10/4,11,18
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	9/3,10,17,24	10/1,8,15,22
			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	9/3,10,17,24	10/1,8,15,29
			18:00~19:30	小4~6 イトア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イトア	9/6,13,20,27	10/4,11,18,25
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	9/3,10,17,24	10/1,8,15
				小5・6 イトア		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3 キッズ	9/4,11,25	10/2,9,23
			18:00~18:50	小3~4 キッズ		
	木	//	16:00~16:50	年中~小2 キッズ	9/12,26	10/10,24
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 イトア	9/5,12,19,26	10/3,10,31 ※17,24休み	
		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	9/4,11,18,25	10/2,9,16,23,30	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	9/1,15,22,29	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	初心者	9/14,21,28	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. II ①	17:30~19:00	9/3,10,17,24	10/1,8,15,29
			Jr. II ②	18:40~20:10		
	金	//	幼児	16:00~16:50	9/6,13,20,27	10/4,11,18,25
			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 9・10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	9/2,9,23,30		10/7,21,28	
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	9/3,10,17,24		10/1,8,15,29	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ				
	水	9:10~10:00	コアヨガ	9/4,11,18,25		10/2,9,16,23	
		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	9/5,12,19,26		10/3,10,17,24	
		10:20~11:10	コアピラティス				
金	9:10~10:00	プレーナ ヨガ	9/6,13,20,27		10/4,11,18,25		
	10:20~11:10	ピラティス					
土	9:20~10:10	朝ヨガ	9/7,14,21,28	10/5,19,26			
シニア 健康教室	月	9:20~10:50	9/9本中 9/23駒場会議室 9/30本中 10/7本中 10/21本中 10/28本中				
	水	10:00~11:30	9/11本中 9/18本中 9/25本中 10/2本中 10/9本中 10/16本中 10/23本中				
太極拳	土	15:00~16:30	9/7南箇 9/14駒場会議室 9/21南箇 9/28南箇 10/5領家スタジオ 10/12領家スタジオ 10/19駒場会議室 10/26駒場会議室				
スーパーシニア サッカー広場	木	13:00~14:30	9/5駒場サブ 9/12駒場サブ 9/19駒場サブ 9/26与野八王子 10/10駒場サブ 10/17駒場サブ 10/24未定 10/31駒場サブ 11/7未定 11/14未定 11/21駒場サブ 11/28駒場サブ				
ノルディック ウォーキング	木	14:00~15:30	9/5,12,19,26		10/10,17,24,31		
初心者 テニス	水	9:30~11:00	9/4 市立浦和高校	9/11 市営⑤	9/18 市営⑤	9/25 市営①	
初級 テニス 	火	11:15~12:45	9/3 市営⑤	9/24 市営⑤			
	木	9:30~11:00	9/5 市立浦和高校	9/12 市営①	9/19 駒場A	9/26 市営③	
	金	9:30~11:00	9/6 大原①	9/13 市営②	9/20 大原③	9/27 大原①	
enjoy(初級) テニス	金	9:30~11:00	9/6 市営③	9/13 市立浦和高校	9/20 市立浦和高校	9/27 市立浦和高校	
中級 テニス	月	9:00~10:30	9/9 市立浦和高校	9/30 市立浦和高校			
	火	9:30~11:00	9/10 市営①	9/17 市営①	9/24 市営④		
	金	13:30~15:00	9/6 大原③	9/13 大原②	9/20 市営①	9/27 交流センター	
シニアテニス	水	13:10~14:40	9/4 駒場A	9/11 駒場A	9/18 市営⑤	9/25 駒場B	