

浦和スポーツクラブ 11・12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	11/11,18,25	12/2,9,16,23 ※23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	11/21,28	12/5,12
			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	11/6,13,27	12/4,11,18,25
	土	//	//	//	11/2,9,16,23	12/7,14,21
	木	駒場サブ	17:30~19:00	中1~中3女子	11/7,14,21,28	12/5,12,19
のびのび スポーツ広場 	水	領家スタジオ	15:30~16:20	年中・年長	11/6,13,20,27	12/4,11,18
	金	領家スタジオ	15:00~15:50	年中・年長	11/1,8,15,22	12/6,13,20
道祖土小学校		17:00~18:00	小1~6			
スポーツ鬼ごっこ	金	道祖土小学校	18:00~19:00	小1~6	11/1,8,15,22	12/6,13,20
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	11/5,19,26	12/3,10,17,24
			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	11/5,12,19,26	12/3,10,17
			18:00~19:30	小4~6 インドア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 インドア	11/1,8,15,22,29	12/6,13,20
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	11/12,19,26	12/3,17
				小5・6 インドア		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3 キッズ	11/27	12/11,18,25
			18:00~18:50	小3~4 キッズ		
	木	//	16:00~16:50	年中~小2 キッズ	11/14,21	12/5,19,26
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 インドア	11/7,21,28	12/5,12,19	
		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	11/6,13,20,27	12/4,11,18	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	11/10,17,24	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	ファーストステップ2期	11/2,9,16,23	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. II ①	17:30~19:00	11/5,12,19,26	12/3,10,17
			Jr. II ②	18:40~20:10		
	金	//	幼児	16:15~17:05	11/1,8,15,22	12/6,13,20
			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 11・12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	11/11,18,25		12/2,9,16	
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	11/5,12,19,26		12/3,10,17	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ				
	水	9:10~10:00	コアヨガ	11/6,13,20,27		12/4,11,18	
		10:20~11:10	フィットネスフラ				
		11:30~12:20	アロマYOGA				
	木	13:30~14:20	シニアYOGA				
		9:00~10:00	シニア筋トレ	11/7,21,28		12/5,12,19	
	金	10:20~11:10	コーティピラティス				
9:10~10:00		ブリーナ ヨガ	11/1,8,15,22		12/6,13,20		
土	10:20~11:10	ピラティス					
	9:20~10:10	朝ヨガ	11/2,9,16,30		12/7,14,21		
シニア 健康教室	月	9:20~10:50	11/11本中 11/18本中 11/25本中 12/2本中 12/9本中 12/16本中				
	水	10:00~11:30	11/6本中 11/13本中 11/20本中 11/27本中 12/4本中 12/11本中 12/18本中				
太極拳	土	15:00~16:30	11/2南箇 11/9南箇 11/16南箇会議室 11/23南箇 12/7南箇 12/14領家スタジオ 12/21領家スタジオ				
スーパーシニア サッカー広場	木	13:00~14:30	11/7三浦グラウンド 11/14休み 11/21駒場サブ 11/28駒場サブ 12/5駒場サブ 12/12駒場サブ 12/19未定 1/9駒場サブ 1/16駒場サブ 1/23駒場サブ 1/30駒場サブ				
ノルディック ウォーキング	木	14:00~15:30	11/7,21,28		12/5,12,19		
初心者 テニス	水	9:30~11:00	11/6 市立浦和高校	11/13 市立浦和高校	11/20 市営⑥		
初級 テニス 	火	11:15~12:45	11/5 市立浦和高校	11/12 市営④	11/19 市営⑥		
	木	9:30~11:00	11/7 市営④	11/14 市営④	11/21 市営②	11/28 市営③	
	金	9:30~11:00	11/1 大原①	11/8 大原③	11/15 大原①	11/22 大原①	11/29 大原①
enjoy(初級) テニス	金	9:30~11:00	11/1 市営③	11/8 市営②	11/15 市立浦和高校	11/22 市営①	
中級 テニス	月	9:00~10:30	11/11 市営⑦	11/18 市営⑤	11/25 市営⑥		
	火	9:30~11:00	11/5 市営②	11/12 市立浦和高校	11/19 市立浦和高校	11/26 市立浦和高校	
	金	13:30~15:00	11/1 市営⑤	11/8 天沼⑨	11/15 市営⑤	11/22 市営⑤	11/29 市営⑦
シニアテニス	水	13:10~14:40	11/6 市営⑦	11/13 市営①	11/20 駒場A	11/27 市営⑦	