

浦和スポーツクラブ プログラム

2019年10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	2,530円	駒場カブゲラント 初回ネーム入りシャツ代 3,700円 年中・年長は8月 夏季休み	
		小1～小3		16:30～17:30	2,750円		
		小4～6・女子		17:40～18:50			
	木曜広場	年中・年長	木	15:10～16:00	2,530円		
		小1・小2・小3		16:00～17:00	2,750円		
	スクール	小4～小6	水 土	19時～20時半	3,080円		浦和高校
	女子	小中学生女子	木	17時～19時	2,530円		駒場カブゲラント
生涯	全ての年代	土日祝	各2時間	6,050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	2,200円	駒場カブゲラント		
テニス	駒場キッズ	小1～3	水	17時～18時	3,080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			北浦和小体育館
		// イントア 小4以上		19時～20時			
	三室キッズ	小1～小3	火	18時～19時			三室小体育館
		// イントア 小4以上					
	中尾キッズ	小1～小3	火	17時～18時	3,080円	中尾小体育館	
		// イントア 小4以上		18時～19時半			
	// イントア	小4以上	金	18時～19時半	4,180円		
		本小イントア	小3～小5	木	17時半～19時	4,180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	4,840円	天沼テニス公園	
		硬式ジュニア保護者			親子 7,370円		
初級	成人男女	木、金	9時半～11時	3,740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	4,840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		3,740円	
卓球		全ての年代	日	19時～20時半	3,850円	県立浦和高校他	
スタジオ	ヨガ、ピラティス他 各種エクササイズ	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。		2,530円	領家スタジオ	
	のびのびスポーツ広場	年中・年長	金	15時～16時	2,530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	2,200円			
太極拳	全ての年代	土	15時～16時半	2,530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	3,630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	3,080円			
バレエ	幼児(年少～)	金	16時～16時50分	4,400円	領家スタジオ 発表会の参加必須 週2回8250円～		
	ジュニアⅠ	火・金	お問い合わせください	5,500円			
	ジュニアⅡ	火・金		6,050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 カブゲラント 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550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)	ソフトエアロビクス 短期(10/5～11/16) 10:40～11:30
11:30 ∩ 12:20			アロマ YOGA			
13:30 ∩ 14:20			シニア YOGA	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 16:00～16:50	
		バレエJr. II 18:40～20:10			バレエJr. I 17:00～18:10 バレエJr. II 18:30～20:00	

～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、大切な時間をご一緒しましょう!
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のばすストレッチをとりいれながら、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。お子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づくりながら、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。
ルディックウォーキング	ボ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!
ソフトエアロビクス	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。