



浦和スポーツクラブ 1・2月予定表 キッズプログラム

サッカー 広場 	月	駒場カブ グラウンド	15:20~16:10	年中・年長	1/6,20,27 ※6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	2/3,10,17
			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	1/9,16,23,30	2/6,13,20,27
			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	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26
	土	//	//	//	1/11,25	2/1,8,15,22
	木	駒場カブ	17:30~19:00	中1~中3女子	1/9,16,23,30	2/6,13,27
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	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26
	金	領家スタジオ	15:00~15:50	年中・年長	1/10,17,24,31	2/7,14,21
		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	1/10,17,24,31	2/7,14,21
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	1/7,14,21,28	2/4,18
			19:00~19:50	小4~6 イドア		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 キッズ	1/7,14,21,28	2/4,18,25
			18:00~19:30	小4~6 イドア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イドア	1/10,17,24,31	2/7,14,21,28
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	1/7,14,21,28	2/4,18
				小5・6 イドア		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3 キッズ	1/15,22,29	体育館改修工事の為休止
			18:00~18:50	小3~4 キッズ		
	水	道祖土 小学校	17:00~17:50	小1~小4キッズ	-	2/6,13,20
木	//	16:00~16:50	年中~小2 キッズ	体育館改修工事の為休止		
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 イドア	1/9,16,23,30	2/6,13,20	
		19:00~20:30	小5・6 イドア			
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上& 保護者	1/8,15,22	2/5,12,19,26	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	1/12,26	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	ファーストステップ2期	1/11	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. II ①	17:30~19:00	1/7,14,21	2/4,18,25
			Jr. II ②	18:40~20:10		
	金	//	幼児	16:15~17:05	1/10,17,24	2/7,14,21,28
			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 1・2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	1/6,20,27		2/3,10,17	
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	1/7,14,21		2/4,18,25	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ				
	水	9:10~10:00	コアヨガ	1/8,15,22		2/5,12,19	
		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	1/9,16,23		2/6,13,20,27	
		10:20~11:10	コーディピラティス				
	金	9:10~10:00	ブラーナ ヨガ	1/10,17,24		2/7,14,21,28	
		10:20~11:10	ピラティス				
土	9:20~10:10	朝ヨガ	1/11,18,25		2/8,15,22,29		
	10:40~11:30	ソフトエアロビクス					
シニア 健康教室	月	9:20~10:50	1/6浦和スポーツクラブ 1/20浦和スポーツクラブ 1/27浦和スポーツクラブ 2/3浦和スポーツクラブ 2/10浦和スポーツクラブ 2/17浦和スポーツクラブ 2/24浦和スポーツクラブ				
	水	10:00~11:30	1/8南箇会議室 1/15南箇会議室 1/22南箇会議室 1/29浦和スポーツクラブ 2/5浦和スポーツクラブ 2/12浦和スポーツクラブ 2/19浦和スポーツクラブ 2/26浦和スポーツクラブ				
スーパーシニア サッカー広場	木	13:00~14:30	1/9駒場サブ 1/16駒場サブ 1/23駒場サブ 1/30駒場サブ 2/6駒場サブ 2/13駒場サブ 2/20駒場サブ 2/27駒場サブ 3/5駒場サブ 3/12駒場サブ 3/19駒場サブ 3/26未定				
初心者 テニス	水	9:30~11:00	1/8 市営⑦	1/15 市営⑦	1/29 市営⑦		
初級 テニス 	火	11:15~12:45	1/7 市営④	1/14 駒場C	1/21 市営⑦	1/28 市営①	
	木	9:30~11:00	1/9 市営④	1/16 市営②	1/23 市営④	1/30 市立浦和高校	
	金	9:30~11:00	1/10 大原①	1/17 大原①	1/24 大原①	1/31 大原③	
enjoy(初級) テニス	金	9:30~11:00	1/10 市立浦和高校	1/17 市営④	1/24 市立浦和高校	1/31 市立浦和高校	
中級 テニス	月	9:00~10:30	1/6 市営⑥	1/20 市営⑥	1/27 市営⑦		
	火	9:30~11:00	1/7 市営④	1/14 市営①	1/28 市営④		
	金	13:30~15:00	1/10 駒場C	1/17 市営②	1/24 市営⑦	1/31 市営⑤	
シニアテニス	水	13:10~14:40	1/8 駒場A	1/22 駒場B	1/29 駒場C		