

浦和スポーツクラブ プログラム

2020年1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	駒場グランド 初回入会入会費 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		駒場グランド
	生涯	全ての年代	土日祝	各2時間			調整中
スーパーシニア	60歳以上	木	13時~14時半	2,200円	駒場グランド		
テニス	北小キッズ	小1~小3	火	18時~19時	3,080円	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	3,080円	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			4,180円
	〃 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	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	
	各種エクササイズ						
のびのびスポーツ広場	年中・年長	水	15時半~16時半	2,530円	領家スタジオ		
		金	15時~16時				
	小1~小6	金	17時~18時	2,530円	道祖土小学校		
スポーツ鬼ごっこ	小1~小6	金	18時~19時	2,200円			
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		
バレエ	幼児(年少~)	金	16時~16時50分	4,400円	領家スタジオ		
	ジュニアⅠ	火・金	お問い合わせください	5,500円	発表会の参加必須 週2回8250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 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 10:40～11:30
11:30 } 12:20			アロマ YOGA			
13:30 } 14:20			シニア YOGA			
		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	

※定員に空きがあるクラスでは無料体験参加が1回出来ます。お気軽に事務局までお申し込みください。

※土曜日のスタジオは本人又は家族が会員の場合、当日500円で参加できます。

～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。
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。