

浦和スポーツクラブ 8・9月予定表 キッズプログラム

サッカー 広場 	月	駒場グ ラウンド	15:20~16:10	年中・年長	8/3,24,31 ※8/3のみ以下の時間で行います。 年中・年長 17:00~17:50(希望者のみ) 小1~小3 17:00~18:00 小4~小6・女子 17:40~18:50 ※8/24,31は以下の時間で行います。 年中・年長 16:00~16:50(希望者のみ) 小1~小3 17:00~18:00 小4~小6・女子 17:40~18:50	9/7,14,28 ※9/7,14は通常の開催時間です。 年中・年長 15:20~16:10 小1~小3 16:30~17:30 小4~小6・女子 17:40~18:50 ※9/28のみ以下の時間で行います。 年中・年長 17:00~17:50 小1~小3 17:00~18:00 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	8/6,13,20 年中・年長 16:00~16:50(希望者のみ) 小1~小3 16:00~17:00	9/3,10 ※9月から通常の開催時間です。 年中・長 15:10~16:00 小1~小3 16:00~17:00
			16:00~17:00	小1・小2・小3		
サッカー スクール	水	浦和高校	19:30~21:00	小4~6	8/5,19,26	9/2,9,16,23,30
	土	//	19:00~20:30	//	8/1,22,29	9/5,12,19,26
	木	駒場グ	17:30~19:00	中1~中3女子	-	-
のびのび スポーツ広場 	金	領家スタジオ	15:00~15:50	年中・年長	8/7,21,28	9/4,11,18,25
		道祖土 小学校	17:00~18:00	小1~6	8/7,21,28	9/4,11,18,25
スポーツ鬼ごっこ	金	道祖土 小学校	18:00~19:00	小1~6	8/7,21,28	9/4,11,18,25
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	8/18,25	9/1,8,15
			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	8/18,25	9/1,8,15,29
			18:00~19:30	小4~6 イドア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イドア	8/21,28	9/4,11,18,25
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	校庭開放委員会の連絡待ちです。 決まり次第、連絡いたします。	
	小5・6 イドア					
	水	道祖土 小学校	17:00~17:50	小1~小4キッズ	8/19,26	9/2,9,16,23,30
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 イドア	8/6,20,27	9/3,10,17,24	
		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	8/5,19,26	9/2,9,16,23,30	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	8/2,23,30	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	ファーストステップ(一般)	8/1,22,29	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	8/4,18,25	9/1,8,15,29
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	金	//	幼児	16:15~17:05	8/7,21,28	9/4,11,18,25
			Jr. I (低学年)	17:00~18:20		
Jr. II (高学年)	18:20~20:00					

浦和スポーツクラブ 8・9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	A:8/17,31 B:8/3,24 A:9/7,28 B:9/14			
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	8/4,18,25		9/1,8,15,29	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ				
	水	9:10~10:00	コアヨガ	8/5,19,26		9/2,9,16,23	
		10:20~11:10	フィットネスフラ				
		11:30~12:20	アロマYOGA	A:8/19	アロマカ	A:9/2,16	B:9/9,23
		13:30~14:20	シニアYOGA	B:8/5,26	シニアカ	9/2,9,16,23	
	木	9:00~10:00	シニア筋トレ	8/6,20,27		9/3,10,17,24	
		10:20~11:10	コーディピラティス				
	金	9:10~10:00	ブラーナ ヨガ	8/7,21,28		9/4,11,18,25	
		10:20~11:10	ピラティス				
	土	9:20~10:10	朝ヨガ	8/1,8,22,29		9/5,12,26	
10:40~11:30		ソフトエアロビクス			休止		
※土曜クラスの当日500円参加は、しばらくの間中止いたします。							
シニア 健康教室	月	9:20~10:50	8/3浦和スポーツクラブ 8/17浦和スポーツクラブ 8/24浦和スポーツクラブ 8/31浦和スポーツクラブ				
			9/7本中 9/14本中 9/28本中				
水	10:00~11:30	8/5 浦和スポーツクラブ 8/19浦和スポーツクラブ 8/26浦和スポーツクラブ					
		9/2本中 9/9本中 9/16本中 9/23本中					
スパーシニア サッカー広場	木	13:00~14:30	8/6 駒場サブ 8/13 駒場サブ(3世代サッカー) 8/20 駒場サブ 8/27与野八王子 9/3駒場サブ 9/10駒場サブ 9/17未定 9/24未定 10/1未定 10/8未定 10/15未定 10/22駒場サブ 10/29未定				
初心者 テニス	水	9:30~11:00	8月はお休みです				
初級 テニス 	火	11:15~12:45	8/4 9:30~ 市営①	8/11 9:30~ 市営④	8/25 9:30~ 市営⑤		
	木	9:30~11:00	8/6 市営⑥	8/20 市営①	8/27 市営②		
	金	9:30~11:00	8月はお休みです				
enjoy(初級) テニス	金	9:30~11:00	8/7 大原③	8/14 市営④	8/21 市営④	8/28 市営④	
中級 テニス	月	9:00~10:30	8/3 市営⑤	8/17 市営②	8/24 市営⑤	8/31 市営⑦	
	火	9:30~11:00	8/4 市営③	8/25 市営③			
	金	13:30~15:00	8月はお休みです				
シニア テニス	水	13:10~14:40	8月はお休みです				