

浦和スポーツクラブ 9・10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	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	10/5,12,19,26  ※10/5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	木	//	15:10~16:00	年中・年長	9/3,10  ※9月から通常の開催時間です。 年中・年長 15:10~16:00 小1~小3 16:00~17:00	10/22,29  ※10/29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
			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	9/2,9,16,23,30	10/7,14,21,28
	土	//	19:00~20:30	//	9/12,19,26 ※5日休み	10/3,10,17,24,31
	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	9/4,11,18,25	10/2,9,16,23
		道祖土 小学校	17:00~18:00	小1~6	9/4,11,18,25	10/2,9,16,23
スポーツ 鬼ごっこ	金	道祖土 小学校	18:00~19:00	小1~6	9/4,11,18,25	10/2,9,16,23
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	9/1,8,15	10/6,13,20
			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	9/1,8,15,29	10/6,13,20,27
			18:00~19:30	小4~6 イドア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イドア	9/4,11,18,25	10/2,9,16,23,30
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ 小5・6 イドア	9/8,15,29	10/6,13,20,27
	水	道祖土 小学校	17:00~17:50	小1~小4キッズ	9/2,9,16,23,30	10/7,14,21,28
	木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 イドア	9/3,10,17,24	10/1,8,22,29
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	9/2,9,16,30 ※23日休み	10/7,14,21,28	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	9/6,13,20,27	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	ファーストステップ(一般)	9/12,19,26	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	9/1,8,15,29	10/6,13,20,27
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	金	//	幼児	16:15~17:05	9/4,11,18,25	10/2,9,16,23
			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 9・10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:9/7,28 B:9/14 A:10/12,26 B:10/5,19			
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	9/1,8,15,29		10/6,13,20,27	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ				
	水	9:10~10:00	コアヨガ	9/2,9,16,23		10/7,14,21,28	
		10:20~11:10	フィットネスフラ				
		11:30~12:20	アロマYOGA	A:9/2,16 B:9/9,23		A:10/7,21 B:10/14,28	
		13:30~14:20	シニアYOGA	9/2,9,16,23		10/7,14,21,28	
	木	9:00~10:00	シニア筋トレ	9/3,10,17,24		10/1,8,15,22	
		10:20~11:10	コーディピラティス				
金	9:10~10:00	プラーナ ヨガ	9/4,11,18,25		10/2,9,16,23		
	10:20~11:10	ピラティス					
土	9:20~10:10	朝ヨガ	9/5,12,26		10/3,10,17,24		
	10:40~11:30	ソフティアロピクス	休止		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	9/7本中 9/14本中 9/28本中				
			10/5本中 10/12本中 10/19本中 10/26本中				
	水	10:00~11:30	9/2本中 9/9本中 9/16本中 9/23本中				
			10/7本中 10/14本中 10/21本中 10/28本中				
入-パ-シニア サッカー広場	木	13:00~14:30	9/3駒場サブ 9/7堀崎(13時~練習試合) 9/10駒場サブ 9/17与野八王子 9/24与野八王子 10/1与野八王子 10/8日高総合公園(13時集合 練習試合) 10/15与野八王子 10/22駒場サブ 10/29未定 11/5未定 11/12未定 11/19駒場サブ 11/26駒場サブ				
サッカー 生涯	土日	19:30~21:00 県立浦和高校 グラウンド	9/12,13,19,20,26,27 ※市民リーグ参加あり(希望者) 試合予定は市民リーグ登録者に別途連絡				
初心者 テニス	水	9:30~11:00	9/2 市立浦和高校	9/9 市立浦和高校	9/23 市立浦和高校	9/30 市営②	
初級 テニス 	火	11:15~12:45	9/1 市営④	9/8 市営⑤	9/15 市営④	9/29 市営①	
	木	9:30~11:00	9/3 市営④	9/10 市営①	9/17 市営③	9/24 市営④	
	金	9:30~11:00	9/4 大原①	9/11 市立浦和高校	9/18 市立浦和高校	9/25 大原③	
enjoy(初級) テニス	金	9:30~11:00	9/4 市営①	9/11 市立浦和高校	9/18 市立浦和高校	9/25 市立浦和高校	
中級 テニス	月	9:00~10:30	9/7 市営⑦	9/14 大宮第2⑩	9/28 市営⑦		
	火	9:30~11:00	9/1 市営②	9/8 市営①	9/15 市営③		
	金	13:30~15:00	9/4 与野中央C	9/11 市営⑥	9/25 市営⑥		
シニアテニス	水	13:10~14:40	9/2 大原③	9/9 大原②	9/16 大原①	9/23 市営⑤	9/30 大原②