

浦和スポーツクラブ 10・11月予定表 キッズプログラム

サッカー 広場 	月	駒場カ ゲカド	15:20~16:10	年中・年長	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	11/2,9,16,30
			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	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	11/12,19,26 ※11/12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	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25
	土	//	19:00~20:30	//	10/3,10,17,24 ※3日休み	11/7,14,21,28
	木	駒場カ	17:30~19:00	中1~中3女子	-	-
のびのび スルッ広場 	金	領家スタジオ	15:00~15:50	年中・年長	10/2,9,16,23	11/6,13,20,27
		道祖土 小学校	17:00~18:00	小1~6	10/2,9,16,23,30	11/6,13,20,27
スルッ鬼ごっこ	金	道祖土 小学校	18:00~19:00	小1~6	10/2,9,16,23,30	11/6,13,20,27
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	10/6,13,20,27 ※27日追加	11/10,17,24
			19:00~19:50	小4~6 イトア		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 キッズ	10/6,13,20,27	11/10,17,24
			18:00~19:30	小4~6 イトア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イトア	10/2,9,16,23,30	11/6,13,20,27
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ 小5・6 イトア	10/6,13,20,27	11/10,17,24
	水	道祖土 小学校	17:00~17:50	小1~小4キッズ	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25
木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 イトア	10/1,8,22,29	11/5,12,19,26	
		19:00~20:30	小5・6 イトア			
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上 & 保護者	10/7,14,21,28 ※7日は大和田公園	11/4,11,18,25	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	10/4,11,18,25	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	ファーストステップ(一般)	10/3,10,24	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	10/6,13,20,27	11/10,17,24
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	金	//	幼児	16:15~17:05	10/2,9,16,23	11/6,13,20,27
			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 10・11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:10/12,26 B:10/5,19 A:11/16 B:11/9,30			
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	10/6,13,20,27		11/10,17,24	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ				
	水	9:10~10:00	コアヨガ	10/7,14,21,28		11/4,11,18,25	
		10:20~11:10	フィットネスフラ				
		11:30~12:20	アロマYOGA	A:10/7,21 B:10/14,28	A:11/4,18 B:11/11,25		
		13:30~14:20	シニアYOGA	10/7,14,21,28		11/4,11,18,25	
	木	9:00~10:00	シニア筋トレ	10/1,8,15,22		11/5,12,19,26	
		10:20~11:10	コーディピラティス				
	金	9:10~10:00	ブリーナ ヨガ	10/2,9,16,23		11/6,13,20,27	
		10:20~11:10	ピラティス				
	土	9:20~10:10	朝ヨガ	10/3,10,17,24		11/7,14,21,28	
		10:40~11:30	サタデートレーニング	10/10,17,24		11/7,14,21,28	
※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	10/5本中 10/12本中 10/19本中 10/26本中				
			11/2本中 11/9本中 11/16本中 11/30本中				
	水	10:00~11:30	10/7本中 10/14本中 10/21本中 10/28本中				
			11/4本中 11/11本中 11/18本中 11/25本中				
入会者 サッカー広場	木	13:00~14:30	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与野八王子 11/5三浦 11/12与野八王子 11/19駒場サブ 11/26駒場サブ 12/3未定 12/10駒場サブ 12/17未定 12/24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	10/3,4,10,11,17,18,24,25 ※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	10/7 市立浦和高校	10/14 市立浦和高校	10/21 市立浦和高校	10/28 市立浦和高校	
初級 テニス 	火	11:15~12:45	10/6 9:30~ 市立浦和高校	10/13 大原③	10/20 市営①		
	木	9:30~11:00	10/1 市営②	10/15 市営①	10/22 市営①	10/29 市営①	
	金	9:30~11:00	10/9 市立浦和高校	10/16 市営①	10/23 市営②	10/30 大原①	
enjoy(初級) テニス	金	9:30~11:00	10/2 市営③	10/16 市営④	10/23 市営④	10/30 大原②	
中級 テニス	月	9:00~10:30	10/12 大原①	10/19 大原①	10/26 大宮第2公園②		
	火	9:30~11:00	10/13 市営①	10/20 市営①	10/27 市営④		
	金	13:30~15:00	10/2 大宮第二⑥	10/23 市営⑦			
シニア テニス	水	13:10~14:40	10/14 市営④	10/21 市営③	10/28 大原①		