

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	駒場グ ラウンド	15:20~16:10	年中・年長	1/18,25	2/1,8,15,22
			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	1/14,21,28	2/18,25
			16:00~17:00	小1・小2・小3	※1/14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	
サッカー スクール	水	浦和高校	19:30~21:00	小4~6	1/20,27 ※13日休み	2/3,10,17,24
	土	//	19:00~20:30	//	1/23,30 ※9日,16日休み	2/6,13,20,27
	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	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26 ※別紙参照
		道祖土 小学校	17:00~18:00	小1~6	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26 ※別紙参照
スポーツ鬼ごっこ	金	道祖土 小学校	18:00~19:00	小1~6	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26 ※別紙参照
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	1/12,19,26	2/2,9,16
			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	1/12,19,26	2/2,9,16
			18:00~19:30	小4~6 イトア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イトア	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ 小5・6 イトア	1/12,19,26	2/2,9,16
	水	道祖土 小学校	17:00~17:50	小1~小4キッズ	1/13,20,27	2/3,10,17,24 ※別紙参照
	木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 イトア	1/7,14,21,28	2/4,18,25
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	1/13,20,27	2/3,10,17,24	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	1/24,31	
バドミントン(短期)	土	//	19:30~21:00	ファーストステップ(中学生)	1/23,30	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	1/12,19,26	2/2,9,16
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	金	//	幼児	16:15~17:05	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26
			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 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	A:1/18 B:1/11,1/25 A:2/1,15 B:2/8,22			
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	1/12,19,26		2/2,9,16	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ				
	水	9:10~10:00	コアヨガ	1/13,20,27		2/3,10,17	
		10:20~11:10	フィットネスフラ				
		11:30~12:20	アロマYOGA	A:1/13,27 B:1/20	A:2/10 B2/3,17		
		13:30~14:20	シニアYOGA	1/13,20,27		2/3,10,17	
	木	9:00~10:00	シニア筋トレ	1/7,14,21,28		2/4,18,25	
		10:20~11:10	コーディピラティス				
	金	9:10~10:00	プラーナ ヨガ	1/8,15,22		2/5,12,19,26	
		10:20~11:10	ピラティス				
	土	9:20~10:10	朝ヨガ	1/9,16,23		2/6,13,20,27	
		10:40~11:30	サタデートレーニング	1/9,16,23		2/6,13,20,27	
※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	1/11南筒公民館会議室 1/18浦和学園会議室 1/25南筒公民館会議室				
			2/1 駒場体育館会議室 2/8 駒場体育館会議室 2/15 駒場体育館会議室 2/22 駒場体育館会議室				
水	10:00~11:30	1/6浦和スポーツクラブ講座室 1/13南筒公民館会議室 1/20浦和学園会議室 1/27浦和学園会議室					
		2/3駒場体育館会議室 2/10駒場体育館会議室 2/17駒場体育館会議室					
スパーシニア サッカー広場	木	13:00~14:30	1/7与野八王子 1/14与野八王子 1/21駒場サブ 1/28駒場サブ 2/4未定 2/18駒場サブ 2/25駒場サブ 3/4駒場サブ 3/11未定 3/18未定 3/25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	1/23,24,30,31 ※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	1/6 市営③	1/20 市営⑤	1/27 市営⑤		
初級 テニス 	火	11:15~12:45	1/5 市営④	1/12 市営⑤	1/19 市営⑤	1/26 市営④	
	木	9:30~11:00	1/21 市営②	1/28 市営①			
	金	9:30~11:00	1/8 大原①	1/22 大原①	1/29 市営②		
enjoy(初級) テニス	金	9:30~11:00	1/8 市営②	1/15 市営②	1/22 大原③	1/29 市営④	
中級 テニス	月	9:00~10:30	1/4 天沼⑦	1/18 市営⑤	1/25 市営②		
	火	9:30~11:00	1/5 市営①	1/12 市営④	1/19 11:15~ 市営②	1/26 市営③	
	金	13:30~15:00	1/8 大原①	1/22 市営⑦	1/29 大原③		
上級 テニス	水	13:10~14:40	1/13 大原②	1/20 天沼②	1/27 天沼①		