

浦和スポーツクラブ 4・5月予定表 キッズプログラム

サッカー 広場 	月	駒場カブ グラウンド	15:20~16:10	年中・年長	4/5,12,19,26	5/10,17,24,31 ※5/24,31のみ以下の時間で開催 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	4/8,15,22	5/6,13
			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	4/7,14,21,28	5/12,19,26
	木	駒場カブ	17:00~18:30	小1~小4女子	4/8,22	5/6,13
17:30~19:00			小5~中3女子			
のびのび スポーツ広場 	金	駒場体育館	15:20~16:10	年中・年長	4/9,16,23,30	5/7,14,21,28
			17:00~18:00	小1~6	4/9,16,23,30	5/7,14,21,28
スポーツ鬼ごっこ	金	駒場体育館	18:00~19:00	小1~6	4/9,16,23,30	5/7,14,21,28
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	4/13,20,27	5/11,18,25
			19:00~19:50	小4~6 インドア		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 キッズ	4/13,20,27	5/11,18,25
			18:00~19:30	小4~6 インドア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 インドア	4/23,30	5/7,14,21,28
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	4/13,20,27	5/11,18,25
				小5・6 インドア		
	水	駒場体育館	17:00~18:00	小1~小4キッズ	4/7,14,21,28	5/12,19,26
	木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4 インドア	4/15,22	5/6,13,20,27
				小5・6 インドア		
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上 & 保護者	4/7,14,21,28	5/12,19,26	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	休止	
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)	休止	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	4/6,13,20,27	5/11,18,25
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	金	//	幼児	16:15~17:05	4/2,9,16,23	5/7,14,21,28
			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 4・5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:4/5,19 B:4/12,26 A:5/10,24 B:5/17,31			
		10:20~11:10	アロマYOGA				
	火	9:10~10:00	ピラティス	4/6,13,20,27		5/11,18,25	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ				
	水	9:10~10:00	コアヨガ	4/7,14,21,28		5/12,19,26	
		10:20~11:10	フィットネスフラ				
		11:30~12:20	アロマYOGA	A:4/7,21 B:4/14,28		A:5/12,26 B:5/19	
		13:30~14:20	シニアYOGA	4/7,14,21,28		5/12,19,26	
	木	9:00~10:00	シニア筋トレ	4/ 8,15,22		5/6,13,20,27	
		10:20~11:10	コーディピラティス				
金	9:10~10:00	ブリーナ ヨガ	4/9,16,23		5/7,14,21,28		
	10:20~11:10	ピラティス					
土	9:20~10:10	朝ヨガ	4/10,17,24		5/8,15,22		
	10:40~11:30	サタテトレーニング	4/10,17,24		5/8,15,22		
※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	4/5駒場体育館会議室 4/12駒場体育館会議室 4/19本中 4/26本中				
			5/10本中 5/17本中 5/24本中 5/31本中				
	水	10:00~11:30	4/7駒場体育館会議室 4/14駒場体育館会議室 4/21本中 4/28本中 5/12本中 5/19本中 5/26本中				
スパー・ソニア サッカー広場	木	13:00~14:30	4/1与野八王子 4/8駒場サブ 4/15駒場サブ 4/22駒場サブ 5/1駒場サブ(13時~練習試合)5/6駒場サブ 5/13駒場サブ 5/20未定 5/27未定 6/3駒場サブ 6/10未定 6/17未定 6/24未定				
サッカー 生涯	土日	19:30~21:00 県立浦和高校 グラウンド	4/3,4,10,11,17,18,24,25 ※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	4/14 市営⑥	4/21 市営⑤			
初級 テニス 	火	11:15~12:45	4/6 市営⑥	4/13 駒場C	4/20 9:30~ 駒場B	4/27 市営⑤	
	木	9:30~11:00	4/1 駒場C	4/8 市営①	4/15 市営①	4/22 駒場A	
	金	9:30~11:00	4/9 大原①	4/16 大原①	4/23 大原②	4/30 大原①	
enjoy(初級) テニス	金	9:30~11:00	4/9 大原③	4/16 市営②	4/30 大原②③		
中級 テニス	月	9:00~10:30	4/5 市営⑦	4/12 市営⑦	4/19 駒場C	4/26 市営⑤	
	火	9:30~11:00	4/13 11:15~ 市営⑦	4/20 市営②	4/27 11:15~ 市営①		
	金	13:30~15:00	4/2 市営⑥	4/16 市営⑥	4/30 市営⑦		
シニア テニス	水	13:10~14:40	4/7 駒場B	4/14 駒場A	4/28 駒場A		