

## 浦和スポーツクラブ プログラム

2021年10月～

体験参加が出来るプログラムもあります。詳細については、事務局までお問い合わせください。

プログラム	対象	曜日	時間	月会費(税込)	活動場所		
サッカー	月曜広場	年中・年長	月	15:20～16:10	2,530円	駒場クラブグランド 初回入会費入りシャツ代 3,700円 年中・年長は8月 夏季休み	
		小1～小3		16:30～17:30	2,750円		
		小4～6・女子		17:40～18:50			
	木曜広場	年中・年長	木	15:10～16:00	2,530円		
		小1・小2・小3		16:00～17:00	2,750円		
	スクール	小4～小6男子	水	19:30～21:00	3,080円		県立浦和高校
	ガールズサッカー教室	小1～小4	木	17:00～18:30	2,530円		駒場クラブグランド/本太小
		小5～中学生		17:30～19:00			
生涯	大人	土日	19:30～21:00	2,200円	県立浦和高校 さいたま市リーグ参加も可		
	学生			1,100円			
スーパーシニア	60歳以上	木	13:00～14:30	2,200円	駒場クラブグランド		
テニス	駒場キッズ	小1～4	水	17:00～18:00	3,080円	駒場体育館	
		年中～小2	木	16:00～17:00			
	北小キッズ	小1～小3	火	18:00～18:50		3,080円	北浦和小体育館
		小4以上		19:00～19:50			
	三室キッズ	小1～小3	火	18:00～18:50		3,080円	三室小体育館
		小4以上		18:00～18:50			
	中尾キッズ	小1～小3	火	17:00～17:50	3,080円	中尾小体育館	
		小4以上		18:00～19:30	4,180円		
		小4以上		18:00～19:30	4,180円		
	本小インドア	小3・小4	木	17:00～18:30	4,180円	本太小体育館	
		小5・小6		18:30～20:00			
	硬式ジュニア	小学3年以上	水	17:30～19:00	4,840円	天沼テニス公園	
		硬式ジュニア保護者			親子 7,370円		
	初心者	成人男女	水	9:30～11:00	3,740円	市営コート他 8月はお休み	
	初級		木、金	9:30～11:00			
月、火			11:15～12:45				
enjoy(初級)	金		9:30～11:00	4,840円			
中級	月		9:00～10:30				
	火、金		9:30～11:00 13:30～15:00				
シニア	60歳以上男女	水	13:10～14:40	3,740円			
スタジオ	ヨガ、ピラティス他 各種エクササイズ	成人女性 (一部男性可)	タイムスケジュールは別紙をご覧ください 託児付きのクラスもあります。	2,530円	領家スタジオ オンライン配信あり		
のびのびスポーツ広場	年中・年長	金	15:20～16:10	2,530円	駒場体育館		
	小1～小6	金	17:00～18:00				
スポーツ鬼ごっこ	小1～小6	金	18:00～19:00	2,200円			
シニア健康教室	60歳以上男女	月	9:30～11:00	3,630円	本太中学校他		
バレエ	幼児(年少～)	金	お問い合わせください	4,400円	領家スタジオ 発表会の参加必須 週2回8250円～		
	ジュニアⅠ	火・金		5,500円			
	ジュニアⅡ	火・金		6,050円			
星空スポーツ広場 (サッカー)	小学生～成人	土 詳細はHPを ご覧ください	19:30～21:00	小4～ 100円 18歳以上200円	県立浦和高校 グランド		

☆ 領家スタジオの周辺に駐車場はありません。自転車又は徒歩でお越しください。

☆ 入会金はありません。 ☆2種目参加の方は月会費が550円引きになります。 ☆星空スポーツ広場は、当日参加受付です。

～ 領家スタジオ プログラム ～ (斜体文字のクラスは男性も参加可)

	月	火	水	木	金	土
9:10 S 10:00	アロマ YOGA (オンライン配信有)	ピラティス (オンライン配信有)	コアヨガ (オンライン配信有)	シニア筋トレ	プラーナ(気)ヨガ (オンライン配信有)	朝ヨガ 9:20～10:10 (オンライン配信有)
10:20 S 11:10	アロマ YOGA (オンライン配信有)	ストレッチ&バレエ	フィットネスフラ (オンライン配信有)	コーディネーション ピラティス (オンライン配信有)	ピラティス (託児あり) (オンライン配信有)	サタデートレーニング 10:40～11:30 (オンライン配信有)
11:30 S 12:20	アロマYOGAは密を避けるため、クラス人数を半分に分けて、スタジオとオンライン交互に参加となります。オンラインで毎回参加も可。		アロマ YOGA (オンライン配信有)			
13:30 S 14:20			シニア YOGA			
		バレエ Jr. I 17:00～18:20			バレエ幼児 16:15～17:05	
		バレエ Jr. II 18:20～20:00			バレエ Jr. I 17:00～18:20 バレエ Jr. II 18:20～20:00	

※定員に空きがあるクラスでは無料体験参加が1回出来ます。お気軽に事務局までお申し込みください。

～インストラクターからのクラス紹介～

月曜から順に掲載

アロマYOGA	アロマの香りに包まれた空間で、呼吸に合わせて流れるように動いていくフロースタイルのヨガを行います。呼吸法、瞑想、時には陰ヨガetc...と、ヨガを深く楽しんでいきます。忙しい日常からひととき離れて、心も体も癒される、大切な時間を一緒にしましょう!
ピラティス	深い呼吸を行いながら、体幹部の強化。筋バランスを整え、また全身を気持ちよくのばすストレッチをとりいれながら、理想的な姿勢を目指します。
ストレッチ&バレエ	子どもの頃、憧れていたバレエ。お子様が習い始めたので同じ趣味を持ちたい...。など、どんな理由でもお気軽にいらしてください。ゆっくり無理のないストレッチや筋肉トレーニングで動きやすい体をつくりながら、音楽を楽しみ、踊りを楽しみながら、いつもの生活をより豊かなものにできたらと思います。
コアヨガ	呼吸と体の中心に高い意識を持ち、ポーズを作りながら心と体のバランスを整えます。インナーマッスルを鍛え代謝の良い体作りを目指します。
フィットネスフラ	フィットネスとフラダンスを融合させたエクササイズです。ハワイアンミュージックに合わせ、楽しく優雅に踊りながら体力作りにも最適です。
シニアYOGA	身体を隅々まで丁寧にほぐしてから、無理のないヨガのポーズをゆっくりと行っていきます。呼吸を意識して動いていくと、心も体も芯からくっつき、すっきりと爽快な気分になります。ご自分のペースで大丈夫! 笑顔あふれる和やかなクラスで、ヨガを楽しみましょう。
シニア筋トレ	高齢者が無理なく筋力UP出来るように、トレーニング法について学びます。筋力の維持向上は、シニアが快適な生活を送るための一助になります。一人ではなかなか続かない運動も、身近なところで、一緒に楽しく続けましょう。
プラーナ(気)ヨガ	呼吸で動きをリードし流れる様な動きで行います。プラーナ(気)を体感し心身を調和します。
朝ヨガ	平日に時間がとれない方のために土曜日のレッスン。ヨガが初めての方も身体が硬い方も大歓迎です! 週末の朝、心と身体をリフレッシュしましょう!
サタデートレーニング	筋トレと有酸素運動を組み合わせ、心肺機能向上と体の引き締めを目指します。週末に楽しく気持ちの良い汗を流しましょう!