

浦和スポーツクラブ 11・12月予定表 キッズプログラム

サッカー 広場 	月 駒場7 グラウンド	15:20~16:10	年中・年長	11/1,8,15,22,29	12/6,13,20,27	
		16:30~17:30	小1・小2・小3			
		17:40~18:50	小4・小5・小6・女子			
		15:10~16:00	年中・年長			
		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	11/10,17,24	12/1,8,15,22
ガールズ サッカー 教室	木	駒場サブ 本太小	17:00~18:30	小1~小4女子	11/4 (本太小), 11 (本太小) 18 (駒場), 25 (駒場)	12/2 (本太小), 9 (駒場) 16 (本太小), 23 (駒場)
			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	11/5,12,19	12/3,10,24
			17:00~18:00	小1~6		
スポーツ鬼ごっこ	金	駒場体育館	18:00~19:00	小1~6		
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	11/2,9,16	12/7,14,21
			19:00~19:50	小4~6 ｲﾄﾞﾌﾞ		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 キッズ	11/2,9,16,30	12/7,14,21
			18:00~19:30	小4~6 ｲﾄﾞﾌﾞ		
	金	〃	18:00~19:30	小4~6 ｲﾄﾞﾌﾞ	11/5,12,19,26	12/3,10,17
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	11/2,16,30	12/7,14,21
				小5・6 ｲﾄﾞﾌﾞ		
	水	駒場体育館	17:00~18:00	小1~小4キッズ	11/10,17,24	12/1,8,15,22
	木	駒場体育館	16:00~17:00	年中~小2	11/4,11,18,25	12/2,9,16,23
	木	本太 小学校	17:00~18:30	小1~4 ｲﾄﾞﾌﾞ	11/4,11,18,25	12/2,9,16,23
小5・6 ｲﾄﾞﾌﾞ						
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上 & 保護者	11/10,17,24	12/1,8,15,22	
バレエ	火	領家 ｽﾀｼﾞｱ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	11/2,9,16,30	12/7,14,21
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	金	〃	幼児	16:15~17:05	11/5,12,19,26	12/3,10,17
			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 11・12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	①11/8,22 ②11/15,29 ①12/6,20 ②12/13		
		10:20~11:10	アロマYOGA			
	火	9:10~10:00	ピラティス	11/2,9,16,30 12/7,14,21		
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ			
	水	9:10~10:00	コアヨガ	11/10,17,24 12/1,8,15,22		
		10:20~11:10	フィットネスフラ			
		11:30~12:20	アロマYOGA	①11/10,24 ②11/17 ①12/8,22 ②12/1,15		
		13:30~14:20	シニアYOGA	11/10,17,24 12/1,8,15,22		
	木	9:00~10:00	シニア筋トレ	11/4,11,18,25 12/2,9,16		
		10:20~11:10	コーディピラティス			
	金	9:10~10:00	ブラーナ ヨガ	11/5,12,19,26 12/3,10,17		
		10:20~11:10	ピラティス			
土	9:20~10:10	朝ヨガ	11/6,13,20,27 12/4,11,18			
	10:40~11:30	サタデートレーニング				
シニア健康教室	月	9:30~11:00	11/8本太中 11/15本太中 11/22本太中 11/29本太中 12/6駒場体育館・会議室 12/13駒場体育館・会議室 12/20駒場体育館・会議室 1/17駒場体育館・会議室 1/24駒場体育館・会議室 1/31駒場体育館・会議室			
スーパーシニアサッカー広場	木	13:00~14:30	11/4 戸田惣右衛門 (12時~14時) 11/11 与野八王子 11/18 戸田惣右衛門 (12時~14時) 11/25 駒場サブ 12/2 未定 12/9 駒場サブ 12/16 未定 12/23 駒場サブ 1/6 未定 1/13 未定 1/20 未定 1/27 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	11/6,7,13,14,20,21,27,28 ※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	11/10 市営①	11/17 市営⑤	11/24 市営⑦	
初級テニス	月	11:15~12:45	11/8 市営⑤	11/15 市営⑤	11/29 市営⑤	
	火	11:15~12:45	11/2 駒場C	11/16 駒場C	11/30 駒場B	
	木	9:30~11:00	11/4 市営④	11/11 市営④	11/18 市営④	11/25 市立浦和高校
	金	9:30~11:00	11/12 大原①	11/19 大原①	11/26 大原①	
enjoy(初級)テニス	金	9:30~11:00	11/5 駒場B	11/12 市営②④	11/19 大原③	11/26 市営②③
中級テニス	月	9:00~10:30	11/1 市営⑦	11/8 市営⑥	11/15 市営⑤	11/29 市営⑤
	火	9:30~11:00	11/2 市営④	11/9 市営①	11/16 市営④	11/30 市営①
	金	13:30~15:00	11/5 市営⑤	11/12 市営⑦	11/19 市営⑤	11/26 大宮第二②
シニアテニス	水	13:10~14:40	11/3 市営⑦	11/10 駒場C	11/17 駒場C	11/24 駒場C