



浦和スポーツクラブ 11・12月予定表 キッズプログラム

2022.11-12

サッカー 広場 	月	駒場ブ グラウンド	15:20~16:10	年中・年長	11/7,14,21,28	12/5,12,19
			16:30~17:30	小1・小2・小3		
			17:40~18:50	小4・小5・小6・女子		
サッカー スクール	水	浦和高校	19:30~21:00	小4~6	11/2,9,16,30	12/7,14,21
ガールズ サッカー 教室	木	駒場サブ 本太小	17:30~19:00	小1~中3女子	11/10(本太小),17(駒場) 24(駒場)	12/1(駒場),8(駒場) 15(駒場),22(本太小)
のびのび スポーツ広 場 	金	駒場体育館	15:10~16:00	年中・年長	11/11,18,25	12/16,23 ※23日は時間変更で開催 年中・年長 13:00~13:50 小1~小2 14:00~15:00 小3~小6 15:00~16:00 鬼ごっこ 16:00~17:00
			16:00~17:00	小1~2		
			17:00~18:00	小3~6		
スポーツ鬼ごっこ	金	駒場体育館	18:00~19:00	小1~6	今後バスケット (BRONCOS)の試合の為、金、土、日の駒場体育館が 全館貸出中止となることが、月に1~2回あります。	
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	11/1,15,22	12/6,13,20
			19:00~19:50	小4~6 イドア		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~4 キッズ	11/8,15,22,29 (1日休み)	12/6,13,20
			18:00~19:30	小4~6 イドア		
	金	〃	18:00~19:30	小4~6 イドア	11/4,11,25 (18日休み)	12/2,9,16,23
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4 キッズ	11/1,8,22,29 (15日休み)	12/6,13,20
				小5・6 イドア		
	水	駒場体育館	17:00~18:00	小1~小4キッズ	11/2,9,16	12/7,14,21
	木	駒場体育館	16:00~17:00	年中~小2	11/10,17,24	12/1,8,15
	木	本太 小学校	17:00~18:30	小1~4 イドア	11/17,24	12/1,8,15,22
小5・6 イドア						
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上& 保護者	11/2,9,16,30	12/7,14,21	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	11/1,8,15,22	12/6,13,20
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	金	〃	幼児	16:15~17:05	11/4,11,18,25	12/2,9,16,23
			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

2022.11-12

スタジオ プログラム 	月	9:10~10:00	アロマYOGA	11/7,21,28	12/5,12,19,26	
		10:20~11:10	アロマYOGA			
	火	9:10~10:00	ピラティス	11/1,8,15,22	12/6,13,20	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ			
	水	9:10~10:00	コアヨガ	11/2,9,16,30	12/7,14,21	
		10:20~11:10	フィットネスフラ			
		11:30~12:20	アロマYOGA			
		13:30~14:20	シニアYOGA			
	木	9:00~10:00	シニア筋トレ	11/10,17,24	12/1,8,15,22	
		10:20~11:10	コーディピラティス			
金	9:10~10:00	ブリーナ ヨガ	11/4,11,18,25	12/2,9,16,23		
	10:20~11:10	ピラティス				
土	9:20~10:10	朝ヨガ	11/5,12,19,26	12/3,10,17,24		
	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	11/7,14,21(駒場体育館会議室) 12/5,12,19(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(金)惣右衛門(14時~16時)、11/10(木)惣右衛門(14時~16時)、 11/17(木)駒場サブ、11/24(木)駒場サブ、11/29(火)駒場サブ 12/1(未定)12/8 駒場サブ 12/15 駒場サブ 12/22 駒場サブ 1/5(未定)1/12(駒場) 1/19(駒場) 1/26(駒場)			
サッカー 生涯	土日	19:30~21:00 県立浦和高校 グラウンド	11/12,13,19,20,26,27 ※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			
<u>バドミントン(新設)</u>	木	19:30~21:00 本太中学校	11/10,17,24		12/1,8,15,22	
初心者 テニス	水	9:30~11:00	11/2 市営⑥	11/9 市営⑥	11/16 市営⑤	11/30 市営⑤
初級 テニス 	月	11:15~12:45	11/7 市立高校(9:30~)	11/14 市営⑥	11/21 市立高校(予定)	11/28 市立高校(予定)
	火	11:15~12:45	11/1 市営①	11/15 市営⑦	11/22 市営⑤	11/29 市営②
	木	9:30~11:00	11/10 市営②	11/17 市立高校	11/24 市立高校	
	金	9:30~11:00	11/4 大原②	11/11 大原①	11/18 大原③	11/25 大原②
enjoy テニス	金	9:30~11:00	11/4 市営②	11/11 市立高校	11/18 市立高校	11/25 市立高校
中級 テニス	月	9:00~10:30	11/7 本太中	11/21 市営⑦	11/28 市営⑥	
	火	9:30~11:00	11/1 市営①	11/8 市営③	11/15 市営③	11/22 市営④
	金	13:30~15:00	11/4 市営⑤	11/11 市営②	11/18 駒場C	11/25 市営②
シニア テニス	水	13:15~14:45	11/2 駒場C	11/9 駒場A	11/16 駒場C	11/30 駒場C