

浦和スポーツクラブ 10・11月予定表 キッズプログラム

サッカー 広場 	月	駒場サブ グラウンド	15:00~15:50	年中・年長	10/17,24,31	11/7,14,21,28
			16:00~16:50	小1・2		
			17:00~17:50	小3・4		
			18:00~18:50	小5・6・女子		
	木	〃	15:00~15:50	年中・年長	10/13,27	11/17,24
			16:00~16:50	小1・2・3		
サッカー スクール	水	浦和高校	19:00~20:30	小4~6	10/5,12,19,26	11/2,9,16,30
	水	本太小	18:30~20:30	中1~中3男子	10/5,12,19,26	11/2,9,16,30
	木	駒場サブ	17:00~18:30	中1~中3女子	10/6,13,20,27	11/10,17,24
のびのび スポーツ 広場	水	駒場 体育館	15:30~16:20	年中・年長	10/5,12,19,26	11/2,9,16,30
	金		15:05~15:55	年中・年長	10/14,21,28	11/4,11,18,25
			16:00~17:00	小1~3		
			17:00~18:00	小3~6		
子どもの テニス	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3キッズ	10/4,18,25	11/1,8,15,22
			19:00~19:50	小4~6ｲﾝﾄﾞｱ		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3キッズ	10/4,11,18,25	11/1,8,15,22,29
			18:00~19:30	小4~6ｲﾝﾄﾞｱ		
	金	〃	18:00~19:30	小4~6ｲﾝﾄﾞｱ	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25
	火	三室 小学校	18:00~18:50	小1~4キッズ	10/4,11,25	11/1,8,15,22,29
			18:30~19:20	小5~6ｲﾝﾄﾞｱ		
	水	駒場 体育館	17:10~18:00	小1~3キッズ	10/19,26	11/2,9,16,30
			18:00~18:50	小3~4キッズ		
	木	〃	16:00~16:50	年中~小2キッズ	10/13,20,27	11/10,17,24
	木	本太 小学校	17:30~19:00	小3・4ｲﾝﾄﾞｱ	10/6,13,20	11/10,17,24
			19:00~20:30	小5・6ｲﾝﾄﾞｱ		
水	天沼テニ スコート	17:30~19:00	小学生以上硬式 &保護者	10/5,12,19,26	11/2,9,16,30	
卓球	日	浦和高校	19:00~20:45	全世代	10/2,9,16,23,30	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年) 16:30~17:40	10/4,11,18,25	11/8,15,22,29	
			Jr. II (高学年) 17:50~19:20			
	金	〃	幼児(年少~) 15:30~16:20	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25	
			Jr. I (低学年) 16:50~18:00			
Jr. II (高学年) 18:00~19:30						

27日は、開催時間を変更  
します。  
年中~小1 17時から  
小2・3 18時から

浦和スポーツクラブ 10・11月予定表 大人向けプログラム

			領家スタジオ	常盤スタジオ			
			スタジオプログラム	月	9:10~10:00	アロマYOGA	ピラティス
		10:20~11:10	アロマYOGA	フィットネスクラス			
	火	9:10~10:00	シニアストレッチ体操	チャイルドボディカ	10/4,11,18,25	11/8,15,22,29	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ	親子エクササイズ			
	水	9:10~10:00	コアヨガ	-	10/5,12,19,26	11/9,16,30	
		10:20~11:10	フィットネスクラス	-			
		11:30~12:20	アロマYOGA	-			
		13:30~14:20	シニアYOGA	-			
	木	9:00~10:10	シニア筋トレ	-	10/6,13,20,27	11/10,17,24	
		9:10~10:00	-	ヨガフィット			
		10:20~11:10	ボディビルエクササイズ	アロマYOGA			
	金	9:10~10:00	プレーナークラス	ピラティス	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25	
		10:20~11:10	ピラティス	ゆっくりヨガ			
シニア健康教室	月	9:20~10:50	10/3 本中 10/17 本中 10/24 本中 10/31 本中 11/7 本中 11/14 本中 11/21 本中 11/28 本中				
		13:00~14:30	10/3 本中 10/17 本中 10/24 本中 10/31 本中 11/7 本中 11/14 本中 11/21 本中 11/28 本中				
	水	10:00~11:30	10/5 本中 10/12 本中 10/19 本中 10/26 本中 11/9 本中 11/16 本中 11/30 本中				
		13:00~14:30	10/5 本中 10/12 本中 10/19 本中 10/26 本中 11/9 本中 11/16 本中 11/30 本中				
太極拳	土	15:00~16:00	10/8 南筒 10/15 領家スタジオ 10/22 領家スタジオ 10/29 南筒 11/5 南筒 11/12 南筒 11/19 駒場会議室 11/26 駒場会議室				
入パ-シニアサッカー-広場	木	13:00~14:30	10/6 田中電機 10/13 駒場サブ 10/20 与野八王子 10/27 田中電機 11/10 未定 11/17 駒場サブ 11/24 駒場サブ 12/8 駒場サブ 12/15 駒場サブ 12/22 駒場サブ				
ルディック	木	14:00~15:30	10/13,20,27 11/10,17,24				
初級テニス	火	11:15~12:45	10/4 日通	10/11 市営⑤	10/18 駒場B	10/25 市営①	
	水	9:30~11:00	10/5 日通	10/12 日通	10/19 市営③	10/26 市営④	
	木	9:30~11:00	10/6 日通	10/13 市営④	10/20 駒場B	10/27 市営②	
	金	9:30~11:00	10/7 大原③	10/14 大原③	10/21 大原③	10/28 大原③	
中級テニス	月	9:00~10:30	10/3 日通	10/17 市営⑤	10/24 市営⑥	10/31 駒場C	
	火	9:30~11:00	10/4 日通	10/11 市営④	10/18 市営②	10/25 日通	
	金	13:30~15:00	10/7 日通	10/14 日通	10/21 日通	10/28 日通	
シニアテニス	水	13:30~15:00	10/5 日通	10/12 駒場C	10/19 日通	10/26 日通	