

浦和スポーツクラブ 10・11月予定表 キッズプログラム

2023.10-11

サッカー 広場 	月	駒場クラブ グラウンド	15:20~16:10	年中・年長	10/2,16,23,30  ※2日は以下の時間で開催 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	11/6,13,20,27
			16:30~17:30	小1・小2・小3		
			17:40~18:50	小4・小5・小6・女子		
サッカー スクール	水	浦和高校	19:30~21:00	小4~6	10/4,11,18,25	11/1,8,15,22,29
			16:00~17:00	小1・小2・小3		
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	10/5(本太小),12(駒場) 19(本太小),26(駒場)	11/2(本太小),9(駒場) 16(本太小),30(駒場)
のびのび 体操広場 	金	駒場体育館	<del>15:10~16:00</del>	年中・年長	10/6,13	11/17,24
			<del>16:00~17:00</del>	小1~2		
			17:00~18:00	小3~6		
スリッポンごっこ	金	駒場体育館	17:00~18:30	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事が、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	10/3,10,17,24	11/7,21,28
			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	10/3,10,17,24	11/7,21,28
			18:00~19:30	小4~6 インドア		
	金	〃	18:00~19:30	小4~6 インドア	10/6,13,20,27	11/10,17,24
	水	駒場体育館	17:00~18:00	小1~小4キッズ	10/4,11,25	11/1,8
	木	駒場体育館	16:00~17:00	年中~小2	10/5,19,26	11/2,9,16,30
	木	本太 小学校	17:00~18:30	小1~4 インドア	10/5,12,19,26	11/9,16,30
18:30~20:00			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	10/4,11,18,25	11/1,8,15,22,29	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	10/3,10,17,24	11/7,21,28
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	金	〃	幼児	16:15~17:05	10/6,13,20,27	11/10,17,24
			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 10・11月予定表 大人向けプログラム

2023.10-11

スタジオ プログラム  	月	9:10~10:00	やすらぎの朝YOGA	10/2,16,23,30 11/6,13,20,27		
		10:20~11:10	アロマYOGA			
	火	9:10~10:00	ストレッチピラティス	10/3,10,17,24 11/7,21,28		
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ			
	水	9:10~10:00	コアヨガ	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22		
		10:20~11:10	フィットネスフラ			
		11:30~12:20	アロマYOGA	10/11,18,25 11/1,8,15,22,29		
	木	13:30~14:20	シニアYOGA			
		9:00~10:00	シニア筋トレ	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30		
	金	10:20~11:10	リフレッシュピラティス			
9:10~10:00		リフレッシュヨガ	10/6,13,20,27 11/10,17,24			
土	10:20~11:10	ピラティス				
	9:20~10:10	一週間を整えるヨガ	10/7,14,21,28 11/4,11,18,25			
アクティブシニア 健康教室	月	9:30~10:30	10/2,16,23,30 駒場体育館会議室 11/13,20,27 駒場体育館会議室			
スパーシニア サッカー広場	木	13:00~14:30	10/5 休み 10/12 駒場サブ 10/19 駒場サブ 10/26 駒場サブ 11/2 未定 11/9 駒場サブ 11/16 駒場サブ 11/30 駒場サブ 12/7 駒場サブ 12/14 駒場サブ 12/21 駒場サブ			
サッカー 生涯	土日	19:30~21:00 県立浦和高校 グラウンド	10/1,7,8,14,15,21,22,28,29 ※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			
バドミントン	木	19:30~21:00	10/12,19,26 駒場体育館		土曜日浦高予定	
初級 テニス  	月	11:15~12:45	10/2 市立高校(9:30~)	10/16 市営⑦	10/23 大宮第2②	10/30 市営⑥
	火	11:15~12:45	10/10 市営⑤	10/17 駒場C	10/24 市営④	10/31 市営①
	水	9:30~11:00	10/4 駒場B	10/11 市営⑤	10/18 市営⑤	10/25 市営⑤
	木	9:30~11:00	10/5 市立	10/12 市営①	10/19 市立	10/26 市営③
	金	9:30~11:00	10/6 大原②	10/13 大原②	10/20 大原①	10/27 市立(予定)
enjoy テニス	木	9:30~11:00	10/5 市立高校	10/12 市営③	10/19 市立高校	10/26 市営②
	金	9:30~11:00	10/6 駒場C	10/13 市営④	10/20 市営④	10/27 市立(予定)
中級 テニス	月	9:00~10:30	10/16 市営⑤	10/23 市営⑦	10/30 市営⑤	
	火	9:30~11:00	10/10 市立高校(予定)	10/17 市営	10/24 市立高校(予定)	10/31 市営②
	金	13:30~15:00	10/20 市営④	10/27 市営⑦		
シニアテニス	水	13:15~14:45	10/11 駒場A	10/18 駒場C	10/25 駒場B	