浦和スポーツクラブ　３・４月予定表　　キッズプログラム

2024.3-4

サッカー 広　場 	月	駒場ｻﾌﾞｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ	15:20～16:10	年中・年長	3/4,11,18,25	4/1,8,15,22 **※１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　17:40～18:50**
			16:30～17:30	小1・小2・小3		
			17:40～18:50	小4・小5・小6		
	木	駒場ｻﾌﾞｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ	15:10～16:00	年中・年長	3/7,14	―
			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	3/6,13	4/10,17,24
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	3/7(本太小),14(駒場) 21(本太小),28(駒場)	4/4(駒場),11(駒場) 18(本太小),25(駒場)
のびのび 体操広場 	金	駒場体育館	***15:10～16:00***	年中・年長	3/1,8,22	4/5,12
			16:00～17:00	***小1～2***		
			17:00～18:00	小3～6		
ｽﾎﾟｰﾂ鬼ごっこ	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 ｷｯｽﾞ	学校施設の貸出がないため 3月の活動休止 会費はいただきません。	4/9,16,23
			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 ｷｯｽﾞ		4/9,16,23,30
			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		4/12,19,26
	水	駒場体育館	17:00～18:00	小1～小4ｷｯｽﾞ	3/6,27	4/3,10,17,24
	木	駒場体育館	16:00～17:00	年中～小2	3/7,21,28	4/4,11,25
	木	本太 小学校	17:00～18:30	小1～4 ｲﾝﾄﾞｱ	学校施設の貸出がないため 3月の活動休止 会費はいただきません。	4/11,18,25
			18:30～20:00	小5・6 ｲﾝﾄﾞｱ		
	水	天沼 ﾃﾆｽｺｰﾄ	17:30～19:00	硬式 小学生以上＆ 保護者	3/6,13,27	4/3,10,17,24
バレエ	火	領家 ｽﾀｼﾞｵ	Jr.Ⅰ(低学年)	17:00～18:20	3/5,12,19,26	4/2,9,16,23
			Jr.Ⅱ(高学年)	18:20～20:00		
	金	〃	幼 児	16:15～17:05	3/1,8,15,22	4/5,12,19,26
			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　３・4月予定表　　大人向けプログラム

2024.3-4

スタジオ プログラム 	月	9:10～10:00	やすらぎの朝YOGA	3/4,11,18,25　　4/1,8,15,22
		10:20～11:10	アロマYOGA	
	火	9:10～10:00	ストレッチピラティス	3/5,12,19,26　　4/2,9,16,23
		10:20～11:10	ストレッチ＆バレエ	
	水	9:10～10:00	コアヨガ	3/6,13,27　　4/3,10,17,24
		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	3/7,14,21　　4/4,11,18,25
		10:20～11:10	リフレッシュピラティス	
	金	9:10～10:00	リフレッシュヨガ	3/1,8,15,22　4/5,12,19,26
		10:20～11:10	ピラティス	
	土	9:20～10:10	一週間を整えるヨガ	3/2,9,16,23　4/6,13,20,27

アクティブシニア 健康教室	月	9:30～10:30	3/4,11,18,25　　駒場体育館会議室
			4/1,8,15,22　駒場体育館会議室
ｽｰﾊﾟｰｼﾆｱ ｻｯｶｰ広場	木	13:00～14:30	3/7駒場サブ　3/14駒場サブ 3/22(金)惣右衛門１４時～　3/26(火)惣右衛門１４時～ 4/4 駒場サブ 4/11 駒場サブ 4/18 駒場サブ　4/25 駒場サブ 5/2駒場サブ　5/9駒場サブ　5/16 駒場サブ　5/30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	3/2,3,9,10,16,17,23,24,30,31 ※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	3/2,9,16,23,30(土曜　浦和高校)		未定	
初級 ﾃﾆｽ 	月	11:15～12:45	3/4 市営⑤	3/11 市営⑤	3/18 大宮第二①	3/25 大宮第二④
	火	11:15～12:45	3/5 市営⑥	3/12 市営⑥		
	水	9:30～11:00	3/6 駒場C	3/27 駒場C		
	木	9:30～11:00	3/7 市営①	3/14 市営①	3/21 市営④	3/28 市営②
	金	9:30～11:00	3/1 駒場A	3/8 駒場C	3/22 大原①	3/29 駒場A
enjoy ﾃﾆｽ	木	9:30～11:00	3/7 市営④	3/14 市営④	3/21 市営③	
	金	9:30～11:00	3/1 駒場C	3/8 駒場B	3/22 駒場B	3/29 駒場C
中級 ﾃﾆｽ	月	9:00～10:30	3/4 市営⑤	3/18 市営⑤	3/25 市営⑤	
	火	9:30～11:00	3/5 市営③	3/12 市営①	3/19 市営②	
	金	13:30～15:00	3/1 市営⑦	3/8 市営⑤	3/15 市営①	3/22 市営⑤
ｼﾆｱﾃﾆｽ	水	13:15～14:45	3/6 駒場A	3/13 駒場A		