

浦和スポーツクラブ プログラム

2024年4月～

体験参加が出来るプログラムもあります。詳細については、事務局までお問い合わせください。

プログラム	対象	曜日	時間	月会費(税込)	活動場所		
サッカー	サッカー広場	年中・年長	月	15:20～16:10	2,750円	駒場サブグラウンド 初回レム入りシャツ代 3,700円	
		小1～小3		16:30～17:30	2,970円		
		小4～小6		17:40～18:50			
	スクール	小4～小6男子	水	19:30～21:00	3,300円	県立浦和高校	
	Girlsサッカー教室	小1～中学生	木	17:30～19:00	2,750円	駒場サブ、本太小グラウンド	
	生涯	大人	土日	19:30～21:00	2,420円	県立浦和高校 さいたま市リーグ参加も可	
学生		1,870円					
スーパーシニア	60歳以上	木	13:00～14:30	2,200円	駒場サブグラウンド		
テニス	駒場キッズ	小1～小4	水	17:00～18:00	3,300円	駒場体育館	
		年中～小2	木	16:00～17:00			
	北小キッズ	小1～小4	火	18:00～18:50		3,300円	北浦和小体育館
		小4以上		19:00～19:50			
	中尾キッズ	小1～小4	火	17:00～17:50	4,400円		中尾小体育館
		小4以上		18:00～19:30			
		小4以上		18:00～19:30			
	本小インドア	小1～小4	木	17:00～18:30	4,400円	本太小体育館	
		小5・小6		18:30～20:00			
	硬式ジュニア	小学生以上	水	17:30～19:00	5,060円	天沼テニス公園	
		硬式ジュニア保護者			親子 8,360円		
	初級	成人男女	月	11:15～12:45	4,070円	市営コート他 8月はお休み	
			火	11:15～12:45			
			水	9:30～11:00			
木			9:30～11:00				
金			9:30～11:00				
enjoy	女性のみ	木	9:30～11:00	4,070円			
	成人男女	金	9:30～11:00				
中級	成人男女	月	9:00～10:30	5,170円			
		火	9:30～11:00				
		金	13:30～15:00				
シニア	60歳以上男女	水	13:10～14:40	4,070円			
スタジオ	ヨガ、ピラティス他 各種エクササイズ	成人女性 (一部男性可)	タイムスケジュールは別紙をご覧ください 託児付きのクラスもあります。	2,860円	領家スタジオ オンライン配信あり		
のびのび体操広場	年中・年長	金	15:10～16:00	2,750円	駒場体育館		
	小1～小2		16:00～17:00				
	小3～小6		17:00～18:00				
スポーツ鬼ごっこ	小1～小6	金	17:00～18:30	2,750円	駒場体育館		
アクティブシニア健康教室	60歳以上男女	月	9:30～10:30	2,750円	駒場体育館		
バレエ	幼児(年少～)	金		4,400円	領家スタジオ		
	ジュニアI	火・金	お問い合わせください	5,500円	発表会の参加必須		
	ジュニアII	火・金		6,050円	週2回8250円～		
バドミントン	高校生以上	木	19:30～21:00	2,420円	本太中 体育館		
星空スポーツ広場 (サッカー・バドミントン)	小学生～成人	土 詳細はHPを ご覧ください	19:30～21:00	サッカー100～300円 バドミントン 300円	県立浦和高校 グラウンド、体育館		

☆ 領家スタジオの周辺に駐車場はありません。自転車又は徒歩でお越しください。

☆ 入会金はありません。 ☆ 星空スポーツ広場は、当日参加受付です。

～ 領家スタジオ プログラム ～ (斜体文字のクラスは男性も参加可)

	月	火	水	木	金	土
9:10 ↓ 10:00	やすらぎの朝YOGA (オンライン配信有)	ストレッチ ピラティス (オンライン配信有)	コアヨガ	シニア筋トレ 9:00～	リフレッシュ ヨガ (オンライン配信有)	一週間を整えるヨガ 9:20～10:10 (オンライン配信有)
10:20 ↓ 11:10	アロマ YOGA (オンライン配信有)	ストレッチ&バレエ	フィットネス フラ	リフレッシュ ピラティス (オンライン配信有)	ピラティス (託児あり) (オンライン配信有)	
11:30 ↓ 12:20			アロマ YOGA (オンライン配信有)			
13:30 ↓ 14:20			シニア YOGA			
	アクティブシニア 健康教室 駒場体育館 月曜9:30～10:30	バレエJr. I 17:00～18:20 バレエJr. II 18:20～20:00			バレエ幼児 16:15～17:05 バレエJr. I 17:00～18:20 バレエJr. II 18:20～20:00	

※定員に空きがあるクラスでは無料体験参加が1回出来ます。お気軽に事務局までお申し込みください。

～インストラクターからのクラス紹介～

やすらぎの朝YOGA	心も身体もやすらかになる無理のないポーズや呼吸法を楽しむ、穏やかなヨガのクラスです。週の始まりをヨガで気持ちよくスタートしましょう。
アロマYOGA	アロマ香る空間で、呼吸に合わせて、ヨガを心ゆくまで楽しんでいきます。日頃の疲れを癒し、終わった後、身体も心も満ち足りる、そんな時間を一緒にしましょう。
ストレッチ ピラティス	ストレッチで伸ばしを入れて、筋肉の柔軟性を出してから、ピラティスのエクササイズを行います。身体のパフォーマンスを高めましょう。
ストレッチ&バレエ	子どもの頃、憧れていたバレエ。お子様が習い始めたのと同じ趣味を持ちたい…。など、どんな理由でもお気軽にいらしてください。ゆっくり無理のないストレッチや筋肉トレーニングで動きやすい体をつくりながら、音楽を楽しみ、踊りを楽しみながら、いつもの生活をより豊かなものにできたらと思います。
コア ヨガ	呼吸と体の中心に高い意識を持ち、ポーズを作りながら心と体のバランスを整えます。インナーマッスルを鍛え、代謝の良い体作りを目指します。
フィットネス フラ	フィットネスとフラダンスを融合させたエクササイズです。ハワイアンミュージックに合わせ、楽しく優雅に踊りながら体力作りにも最適です。
シニアYOGA	身体をすみずみまで丁寧にほぐし、無理のないヨガと呼吸法を行う、シニア世代向けのクラスです。ご自分のペースで和気あいあい、ヨガのこころ良さを楽しみましょう。
シニア筋トレ	人生100年時代と言われるようになりました。シニア世代のQOL(生活の質)を高めるためには、身体資源である筋力を高めておく必要があります。シニアが無理なく筋力アップできるスポーツ科学に基づいたトレーニング方法について学びます。一人ではなかなか続かないトレーニングを皆さんと一緒に楽しく続けましょう。
リフレッシュ ピラティス	インナーマッスルを鍛え、姿勢の改善、歪みを整え、トラブルを予防します。健康的な身体づくりやパフォーマンスの向上を目指しましょう。
リフレッシュ ヨガ	このクラスはシニアの方も参加できるクラスです。体力、筋力の低下を回復し、簡単なヨガのポーズと音楽のリズムに合わせて、ご自分のペースで身体の可動域を無理なく広げ、リフレッシュしていただくクラスです。
ピラティス	深い呼吸を行いながら、体幹部の強化。筋バランスを整え、また全身を気持ちよくのばすストレッチをとりいれながら、理想的な姿勢を目指します。
1週間を整えるヨガ	土曜日の朝のひと時、1週間の心と体のバランスを整えましょう。ヨガが初めての方、体が硬い方大歓迎です！ゆっくりと自分と向き合い、明日からのエネルギーをチャージしましょう。

駒場体育館 月曜9時半～

アクティブシニア 健康教室	いくつになっても自分の足で歩き、快適な日常生活をおくろう！をテーマに、足腰を鍛える運動を中心に、全身を動かして運動機能の維持向上を目指します。
------------------	---