

浦和スポーツクラブ 7・8月予定表 キッズプログラム

2024.7-8

サッカー 広場 	月	駒場サブ グラウンド	17:00~17:50	年中・年長	7/1,8,22,29 ※7月は時間変更で開催 年中、長 17:00~17:50 小1~小3 17:00~18:00 小4~小6 17:40~18:50	8/5,19,26 ※8月は時間変更で開催 年中、長 17:00~17:50(希望者のみ) 小1~小3 17:00~18:00 小4~小6 17:40~18:50	
			17:00~18:00	小1・小2・小3			
			17:40~18:50	小4・小5・小6			
サッカー スクール	水	浦和高校	19:30~21:00	小4~6	7/3,10,17,24,31	8/7,28	
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	7/4(駒場),11(駒場) 18(駒場),25(駒場)	8/1(本小),8(本小) 22(駒場),29(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	7/5,19,26	8/2,9,16,23	
			<del>16:00~17:00</del>	<del>小1~2</del>			
			17:00~18:00	小3~6			
スポーツ鬼ごっこ	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、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	7/2,9	熱中症予防のためお休み 7/16~8月末	
			19:00~19:50	小4~6 イトア			
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 キッズ	7/2,9		
			18:00~19:30	小4~6 イトア			
	金	〃	18:00~19:30	小4~6 イトア	7/5,12		
	水	駒場体育館	17:00~18:00	小1~小4キッズ	7/10,17,24,31		8/7,21,28
	木	駒場体育館	16:00~17:00	年中~小2	7/4,11,18,25		8/1,8,22,29
	木	本太 小学校	17:00~18:30	小1~4 イトア	7/4,11		熱中症予防のためお休み 7/16~8月末
18:30~20:00			小5・6 イトア				
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上 & 保護者	7/3,10,17,24	8/7,21,28		
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	7/2,9,16,23	8/6,20,27	
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00			
	金	〃	幼児	16:15~17:05	7/5,12,19,26	8/2,9,23	
			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 7・8月予定表 大人向けプログラム

2024.7-8

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