

浦和スポーツクラブ 10・11月予定表 キッズプログラム

2024.10-11

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	10/7,21,28 ※通常通りの時間で開催	11/11,18,25
			16:30~17:30	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	10/2,9,16,23,30	11/6,13,20,27
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	10/3(本小),10(駒場) 17(駒場),24(駒場)	11/7(本小),14(駒場) 21(駒場),28(駒場)
のびのび 体操広場 	金	駒場体育館	15:10~16:00	年中・年長	10/11,18,25 ※11日、鬼ごっこ休み 18日、のびのび小3以上休み	11/1,8,15,22
			16:00~17:00	小1~2		
			17:00~18:00	小3~6		
ボール 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	10/1,8,15,22	11/5,12,19
			19:00~19:50	小4~6 イドア		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 キッズ	10/1,8,15,22	11/5,12,19,26
			18:00~19:30	小4~6 イドア		
	金	〃	18:00~19:30	小4~6 イドア	10/4,11,18,25	1/1,8,15,22
	水	駒場体育館	17:00~18:00	小1~小4キッズ	10/9,30	11/13,20,27
	木	駒場体育館	16:00~17:00	年中~小2	10/3,10,24(追加)	11/7,14,21,28
	木	本太 小学校	17:00~18:30	小1~4 イドア	10/3,10,17,24	11/14,21,28
			18:30~20:00	小5・6 イドア		
	水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上 & 保護者	10/2,9,16,23,30	11/6,13,20,27
ハレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	10/1,8,15,22	11/5,12,19,26
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	金	〃	幼児	16:15~17:05	10/4,11,18,25	11/1,8,15,22
			Jr. I (低学年)	17:00~18:20		
	土	〃	幼児	14:00~15:00	10/5,12,19,26	11/2,9,16,30
			Jr. I (低学年)	14:00~15:20		
			Jr. II (高学年)	15:00~16:30		

浦和スポーツクラブ 10・11月予定表 大人向けプログラム

2024.10-11

スタジオ プログラム 	月	9:10~10:00	やすらぎの朝YOGA	10/7,21,28 11/11,18,25		
		10:20~11:10	アロマYOGA			
	火	9:10~10:00	ストレッチピラティス	10/1,8,15,22 11/5,12,19,26		
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ			
		11:30~12:20	トゥシューズ&パリエーション			
	水	9:10~10:00	コアヨガ	10/2,9,23,30 11/6,13,20,27		
		10:20~11:10	フィットネスフラ			
		11:30~12:20	アロマYOGA	10/2,9,16,23 11/6,13,20,27		
		13:30~14:20	シニアYOGA			
	木	9:00~10:00	シニア筋トレ	10/3,10,17,24 11/7,21,28		
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	10/4,11,18,25 11/1,8,15,22			
	10:20~11:10	ピラティス				
土	9:20~10:10	一週間を整えるヨガ	10/5,12,19,26 11/2,9,16,30			
アクティブシニア 健康教室	月	9:30~10:30	10/7,21,28 駒場体育館会議室			
			11/11,18,25 駒場体育館会議室			
スポーツ サッカー広場	木	13:00~14:30	10/3惣右衛門(12時~) 10/10駒場サブ 10/17駒場サブ 10/24駒場サブ 10/31駒場サブ 11/7未定 11/14未定 11/21駒場サブ 11/28駒場サブ 12/5駒場サブ 12/12駒場サブ 12/19駒場サブ 12/26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	10/5,6,12,13,19,20,26,27 ※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	10/3,10,17,24,31		11/7,21,28	
初級 テニス 	月	11:15~12:45	10/7 市営⑤	10/21 市営⑦	10/28 大宮第二②	
	火	11:15~12:45	10/1 駒場C	10/8 駒場B	10/15 市営③	10/22 市立高校
	水	9:30~11:00	10/2 駒場B	10/9 市営⑦	10/23 市営③	10/30 市営⑦
	木	9:30~11:00	10/10 市営③	10/17 市営①	10/24 市営④	10/31 市営②
	金	9:30~11:00	10/4 駒場A	10/11 駒場C	10/18 大原①	10/25 大原③
enjoy テニス	木	9:30~11:00	10/10 市営①	10/17 市営④	10/24 市立高校(予定)	10/31 市立高校(予定)
	金	9:30~11:00	10/4 駒場B	10/11 大原③	10/18 大原③	10/25 駒場C
中級 テニス	月	9:00~10:30	10/7 市営⑤	10/28 市営⑥		
	火	9:30~11:00	10/8 市営①	10/15 市営②	10/22 市営①	10/29 市営③
	金	13:30~15:00	10/4 駒場C	10/11 市営⑦		
シニア テニス	水	13:15~14:45	10/9 駒場C	10/16 駒場A	10/23 駒場A	10/30 駒場A