

浦和スポーツクラブ 11・12月予定表 キッズプログラム

2024.11-12

サッカー 広 場 	月	駒場カブ グラウンド	15:20~16:10	年中・年長	11/11,18,25	12/2,9,16,23
			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	11/6,13,20,27	12/4,11,18
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	11/7(本小),14(駒場) 21(駒場),28(駒場)	12/5(駒場),12(駒場) 19(本小),26(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	11/1,8,15,22	12/13,20
			<del>16:00~17:00</del>	<del>小1~2</del>		
			17:00~18:00	小3~6		
スリッ鬼ごっこ	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	11/5,12,19	12/3,10,17,24
			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	11/5,12,19,26	12/3,10,17
			18:00~19:30	小4~6 イドア		
	金	//	18:00~19:30	小4~6 イドア	11/8,15,29	12/6,13,20
	水	駒場体育館	17:00~18:00	小1~小4キッズ	11/13,20,27	12/4,11,18,25
	木	駒場体育館	16:00~17:00	年中~小2	11/7,14,21,28	12/5,12,19,26
	木	本太 小学校	17:00~18:30	小1~4 イドア	11/14,21,28	12/5,12,19
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	11/6,13,20,27	12/4,11,18	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	11/5,12,19,26	12/3,10,17
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	金	//	幼児	16:15~17:05	11/1,8,15,22	12/6,13,20
			Jr. I (低学年)	17:00~18:20		
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	土	//	幼児	14:00~15:00	11/2,9,16,30	12/7,14,21
			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 11・12月予定表 大人向けプログラム

2024.11-12

スタジオ プログラム  	月	9:10~10:00	やすらぎの朝YOGA	11/11,18,25 12/2,9,16,23		
		10:20~11:10	アロマYOGA			
	火	9:10~10:00	ストレッチピラティス	11/5,12,19,26 12/3,10,17		
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ	11/5,12,19,26 12/3,10,17,24		
		11:30~12:20	トウシューズ&パリエーション			
	水	9:10~10:00	コアヨガ	11/6,13,20,27 12/4,11,18		
		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	11/7,21,28 12/5,12,19		
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	11/1,8,15,22 12/6,13,20			
	10:20~11:10	ピラティス				
土	9:20~10:10	一週間を整えるヨガ	11/2,9,16,30 12/7,14,21			
アクティブシニア 健康教室	月	9:30~10:30	11/11,18,25 駒場体育館会議室 12/2,9,16,23 駒場体育館会議室 ※9日は(第一体育室)			
スーパーシニア サッカー広場	木	13:00~14:30	11/7 惣右衛門(12時~) 11/14惣右衛門(12時~) 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 1/9駒場サブ 1/16駒場サブ 1/23駒場サブ 1/30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	11/2,9,10,16,17,23,24,30 ※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	11/7,21,28		12/5,12,19,26	
初級 テニス  	月	11:15~12:45	11/11 市営⑤	11/18 市営⑦	11/25 市営⑦	
	火	11:15~12:45	11/5 市営⑥	11/12 駒場B	11/19 市営⑦	11/26 市営⑥
	水	9:30~11:00	11/6 市営⑤	11/13 市営⑦	11/20 市営⑦	11/27 市営⑤
	木	9:30~11:00	11/7 駒場C	11/14 市営①	11/21 市営③	11/28 市営④
	金	9:30~11:00	11/8 大原②	11/15 大原②	11/22 駒場C	11/29 大原③
enjoy テニス	木	9:30~11:00	11/7 市営①	11/14 市営③	11/21 市営①	11/28 市営③
	金	9:30~11:00	11/8 駒場B	11/15 駒場B	11/22 駒場A	11/29 駒場A
中級 テニス	月	9:00~10:30	11/18 市営⑦	11/25 市営⑦		
	火	9:30~11:00	11/5 市立予定	11/12 市営④	11/19 市営④	11/26 市営④
	金	13:30~15:00	11/8 市営⑥	11/15 市営⑦	11/22 駒場B	11/29 駒場A
シニアテニス	水	13:15~14:45	11/6 駒場A	11/13 駒場A	11/20 駒場A	11/27 駒場B