

浦和スポーツクラブ 12・1月予定表 キッズプログラム

2024.12-1

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	12/2,9,16,23	1/6,20,27 ※6日は時間変更で開催 年中、長 17:00~17:50 小1~小3 17:00~18:00 小4~小6 17:40~18:50
			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	12/4,11,18	1/8,15,22,29
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	12/5(駒場),12(駒場) 19(本小),26(駒場)	1/9(駒場),16(本小) 23(駒場),30(本小)
のびのび 体操広場 	金	駒場体育館	15:10~16:00	年中・年長	12/13,20	1/10,17,24
			16:00~17:00	小1~2		
			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場合がございます。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	12/3,10,17,24	1/7,14,21
			19:00~19:50	小4~6 ｲﾄﾞﾌﾞ		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 キッズ	12/3,10,17	1/7,14,21,28
			18:00~19:30	小4~6 ｲﾄﾞﾌﾞ		
	水	駒場体育館	17:00~18:00	小1~小4キッズ	12/4,11,18,25	1/8,15,29
	木	駒場体育館	16:00~17:00	年中~小2	12/5,12,19,26	1/9,16,23,30
	木	本太 小学校	17:00~18:30	小1~4 ｲﾄﾞﾌﾞ	12/5,12,19,26 ※26日追加	1/9,16,23
			18:30~20:00	小5・6 ｲﾄﾞﾌﾞ		
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上& 保護者	12/4,11,18	1/8,15,22,29	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:00~18:20	12/3,10,17,24	1/7,14,21,28
			Jr. II (高学年)	18:20~20:00		
	金	"	幼児	16:15~17:05	12/6,13,20	1/10,24,31
			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	12/7,14,21	1/11,18,25
			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 12・1月予定表 大人向けプログラム

2024.12-1

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