

浦和スポーツクラブ 1・2月予定表 キッズプログラム

2025.1-2

	月	駒場7 ゲラッド	15:30~16:20	年中・年長	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	2/3,10,17
			16:30~17:20			
			16:30~17:30	小1・小2・小3		
			17:40~18:40			
			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	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26
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	1/9(駒場),16(本小) 23(駒場),30(本小)	2/6(駒場),13(駒場) 20(本小),27(駒場)
	金	駒場体育館	15:10~16:00	年中・年長	1/10,17,24	2/14,21,28
			16:00~16:50			
			16:00~17:00	小1~2		
			17:00~18:00			
			17:00~18:00	小3~6		
サッカー 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が、月に1~2回あります。	
	火	北浦和 小学校	18:00~18:50	小1~3 キッズ	1/7,14,21	2/4
			19:00~19:50	小4~6 インドア		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 キッズ	1/7,14,21	2/4,18,25
			18:00~19:30	小4~6 インドア		
	水	駒場体育館	17:00~18:00	小1~小4キッズ	1/8,15,29	2/19,26
	木	駒場体育館	16:00~17:00	年中~小2	1/9,16,23,30	2/6,13,20,27
	木	本太 小学校	17:00~18:30	小1~4 インドア	1/9,16,23	2/6,13,20,27
			18:30~20:00	小5・6 インドア		
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上& 保護者	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:10~18:20	1/7,14,21,28	2/4,18,25
			Jr. II (高学年)	18:30~20:00		
	金	"	幼児	16:00~17:00	1/10,24,31	2/7,14,21,28
			Jr. I (低学年)	17:10~18:20		
	土	"	幼児	14:00~15:00	1/11,18,25	2/1,8,15,22
			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 1・2月予定表 大人向けプログラム

2025.1-2

スタジオ プログラム 	月	9:10~10:00	やすらぎの朝YOGA	1/6,20,27 2/3,10,17		
		10:20~11:10	アロマYOGA			
	火	9:10~10:00	ストレッチピラティス	1/7,14,21 2/4,18,25		
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ			
		11:30~12:20	トゥシューズ&バレエシオン			
	水	9:10~10:00	コアヨガ	1/8,15,22 2/5,12,19,26		
		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	1/9,16,23 2/6,13,20,27		
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	1/10,17,24 2/7,14,21,28			
	10:20~11:10	ピラティス				
土	9:20~10:10	一週間を整えるヨガ	1/11,18,25 2/1,8,15,22			
アクティブシニア 健康教室	月	9:30~10:30	1/6,13,20,27 駒場体育館会議室 2/3,10,17,24 駒場体育館会議室 3/3,10,24,31 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	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 3/6 駒場サブ 3/13 駒場サブ 3/27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	1/11,12,25,26 ※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	1/9,16,23,30		2/6,13,20,27	
初級 テニス 	月	11:15~12:45	1/20 市営⑦	1/27 大宮第二②		
	火	11:15~12:45	1/7 市営②(9:30~)	1/21 市営⑦	1/28 市営⑤	
	水	9:30~11:00	1/8 駒場A	1/22 市営①	1/29 市営⑤	
	木	9:30~11:00	1/9 市営①	1/16 市営③	1/23 市営④	
	金	9:30~11:00	1/10 駒場C	1/17 駒場A	1/24 駒場C	1/31 大原①
enjoy テニス	木	9:30~11:00	1/9 市営③	1/16 市営①	1/23 市営②	1/30 市営③
	金	9:30~11:00	1/10 駒場A	1/17 駒場B	1/24 駒場A	1/31 駒場B
中級 テニス	月	9:00~10:30	1/6 市営⑤	1/20 市営⑤	1/27 市営⑤	
	火	9:30~11:00	1/7 市営④	1/21 市営③		
	金	13:30~15:00	1/10 駒場C	1/24 市営⑦	1/31 駒場C	
シニア テニス	水	13:15~14:45	1/8 駒場B	1/15 駒場B	1/22 駒場A	