

# 浦和スポーツクラブ プログラム

2025年4月～

体験参加が出来るプログラムもあります。詳細については、事務局までお問い合わせください。

| プログラム                     |                       | 対象                                      | 曜日                                      | 時間                               | 月会費(税込)   | 活動場所                               |                   |
|---------------------------|-----------------------|---|---|----------------------------------|---|------------------------------------|-------------------|
| サッカー                      | サッカー広場                | 年中・年長                                   | 月<br><small>時間が2つある<br/>学年は1つ選択</small> | 15:30～16:20                      | 2,750円  | 駒場サブグラウンド<br><br>初回ネム入りシャツ代 3,700円 |                   |
|                           |                       | 小1～小3                                   |   | 16:30～17:20                      |   |                                    |                   |
|                           |                       |   |   | 16:30～17:30                      | 2,970円  |                                    |                   |
|                           |                       |   |   | 17:40～18:40                      |   |                                    |                   |
|                           | 小4～小6                 |   | 17:40～18:50                             | 2,970円                           |   |                                    |                   |
|                           | スクール                  | 小4～小6男子                                 | 水                                       | 19:30～21:00                      | 3,300円  |                                    | 県立浦和高校            |
|                           | ガールズサッカー教室            | 小1～中学生女子                                | 木                                       | 17:30～19:00                      | 2,750円  |                                    | 駒場サブ、本太小グラウンド     |
| 生涯                        | 大人                    | 土日                                      | 19:30～21:00                             | 2,420円                           | 県立浦和高校<br><small>さいたま市リーグ2部orフレンドリー<br/>ユニフォーム代別途必要</small> |                                    |                   |
|                           | 学生                    |   |   | 1,870円                           |   |                                    |                   |
| スーパーシニア                   | 60歳以上                 | 木                                       | 13:00～14:30                             | 2,200円                           | 駒場サブグラウンド   |                                    |                   |
| テニス                       | 駒場テニス&プレイ             | 小1～小4                                   | 水                                       | 17:00～18:30                      | 4,400円  | 駒場体育館                              |                   |
|                           | 駒場キッズ                 | 年中～小2                                   | 木                                       | 16:00～16:50                      | 3,300円  |                                    |                   |
|                           | 北小インドア                | 小1～小6                                   | 火                                       | 17:00～18:30                      | 4,400円  | 北浦和小体育館                            |                   |
|                           | 中尾インドア                | 小1～小4                                   | 火                                       | 17:00～17:50                      | 3,300円  | 中尾小体育館                             |                   |
|                           |                       | 小4以上                                    |   | 18:00～19:30                      | 4,400円  |                                    |                   |
|                           | 本小インドア                | 小1～小4                                   | 木                                       | 17:00～18:30                      | 4,400円  | 本太小体育館                             |                   |
|                           |                       | 小5・小6                                   |   | 18:30～20:00                      |   |                                    |                   |
|                           | 硬式ジュニア                | 小学生以上                                   | 水                                       | 17:30～19:00                      | 5,060円  | 天沼テニス公園                            |                   |
|                           |                       | 硬式ジュニア保護者                               |   |                                  | 親子 8,360円   |                                    |                   |
|                           | 初級                    | 成人男女                                    | 月                                       | 11:15～12:45                      | 4,070円  | 市営コート他<br>8月はお休み                   |                   |
|                           |                       |   | 火                                       | 11:15～12:45                      |   |                                    |                   |
|                           |                       |   | 水                                       | 9:30～11:00                       |   |                                    |                   |
|                           |                       |   | 木                                       | 9:30～11:00                       |   |                                    |                   |
| 金                         |                       |   | 9:30～11:00                              |                                  |   |                                    |                   |
| enjoy                     | 女性のみ                  | 木                                       | 9:30～11:00                              | 4,070円                           |   |                                    |                   |
|                           | 成人男女                  | 金                                       | 9:30～11:00                              |                                  |   |                                    |                   |
| 中級                        | 成人男女                  | 月                                       | 9:00～10:30                              | 5,170円                           |   |                                    |                   |
|                           |                       | 火                                       | 9:30～11:00                              |                                  |   |                                    |                   |
|                           |                       | 金                                       | 13:00～14:30                             |                                  |   |                                    |                   |
| シニア                       | 60歳以上男女               | 水                                       | 13:10～14:40                             | 4,070円                           |   |                                    |                   |
| ナイター                      | 成人男女                  | 水                                       | 17:30～19:00                             | 4,510円                           | 天沼テニス公園   |                                    |                   |
| スタジオ                      | ヨガ、ピラティス他<br>各種エクササイズ | 成人女性<br>(一部男性可)                         | タイムスケジュールは別紙をご覧ください<br>託児付きのクラスもあります。   |                                  | 2,860円  |                                    | 領家スタジオ<br>お申し込みあり |
| のびのび体操広場                  | 年中・年長                 | 金<br><small>時間が2つある<br/>学年は1つ選択</small> | 15:10～16:00                             | 2,750円                           | 駒場体育館   |                                    |                   |
|                           | 小1～小2                 |   | 16:00～16:50                             |                                  |   |                                    |                   |
|                           |                       |   | 16:00～17:00                             | 2,750円                           |   |                                    |                   |
|                           |                       |   | 17:00～18:00                             |                                  |   |                                    |                   |
| 小3～小6                     |                       | 17:00～18:00                             | 2,750円                                  |                                  |   |                                    |                   |
| スポーツ鬼ごっこ                  | 小1～小6                 | 金                                       | 17:00～18:30                             | 2,750円                           |   |                                    |                   |
| アクティブシニア健康教室              | 60歳以上男女               | 月                                       | 9:30～10:30                              | 2,750円                           | 駒場体育館   |                                    |                   |
| バドミントン                    | 高校生以上                 | 木                                       | 19:30～21:00                             | 2,420円                           | 本太中 体育館   |                                    |                   |
| バレエ                       | 幼児(年少～)               | 金・土                                     | 領家スタジオ<br>発表会参加必須<br>時間は別紙参照            | 週1回 5,000円 週2回 7,000円            |   |                                    |                   |
|                           | ジュニアⅠ                 | 火・金・土                                   |   | 週1回 6,000円 週2回 9,000円 週3回10,000円 |   |                                    |                   |
|                           | ジュニアⅡ                 | 火・金・土                                   |   | 週1回 7,000円 週2回10,000円 週3回11,000円 |   |                                    |                   |
| 星空スポーツ広場<br>(サッカー・バドミントン) | 小学生～成人                | 土<br><small>詳細はHPを<br/>ご覧ください</small>   | 19:30～21:00                             | サッカー100～300円<br>バドミントン 400円      | 県立浦和高校<br>グラウンド、体育館   |                                    |                   |

☆ 領家スタジオの周辺に駐車場はありません。自転車又は徒歩でお越しください。

☆ 入会金はありません。 ☆ 星空スポーツ広場は、当日参加受付です。

～ 領家スタジオ プログラム ～ (斜体文字のクラスは男性も参加可)

|                     | 月   | 火   | 水                         | 木               | 金   | 土   |
|---------------------|---|---|---------------------------|-----------------|---|---|
| 9:10<br>↓<br>10:00  | やすらぎの朝YOGA<br>(オンライン配信有)                      | ストレッチ<br>ピラティス<br>(オンライン配信有)                            | コアヨガ                      | シニア筋トレ<br>9:00～ | リフレッシュ ヨガ<br>(オンライン配信有)   | 一週間を整えるヨガ<br>9:20～10:10<br>(オンライン配信有)   |
| 10:20<br>↓<br>11:10 | アロマ<br>YOGA<br>(オンライン配信有)                     | ストレッチ&バレエ   | フィットネス フラ                 | リフレッシュ<br>ピラティス | ピラティス<br>(託児あり)   |   |
| 11:30<br>↓<br>12:20 |   | トウシューズ&バレエ-ション  | アロマ<br>YOGA<br>(オンライン配信有) |                 |   |   |
| 13:30<br>↓<br>14:20 |   |   | シニア<br>YOGA               |                 |   |   |
|                     | アクティブシニア<br>健康教室<br><br>駒場体育館<br>月曜9:30～10:30 | バレエJr. I<br>17:10～18:20<br><br>バレエJr. II<br>18:30～20:00 |                           |                 | バレエ幼児<br>16:00～17:00<br><br>バレエJr. I<br>17:10～18:20<br><br>バレエJr. II<br>18:30～20:00 | バレエ幼児<br>14:00～15:00<br><br>バレエJr. I<br>14:00～15:20<br><br>バレエJr. II<br>15:00～16:30 |

※定員に空きがあるクラスでは無料体験参加が1回出来ます。お気軽に事務局までお申し込みください。

～インストラクターからのクラス紹介～

|                 |   |
|-----------------|---|
| やすらぎの朝YOGA      | 心も身体もやすらかになる無理のないポーズや呼吸法を楽しむ、穏やかなヨガのクラスです。週の始まりをヨガで気持ちよくスタートしましょう。  |
| アロマYOGA         | アロマ香る空間で、呼吸に合わせて、ヨガを心ゆくまで楽しんでいきます。日頃の疲れを癒し、終わった後、身体も心も満ち足りる、そんな時間を一緒にしましょう。   |
| ストレッチ ピラティス     | ストレッチで伸ばしを入れて、筋肉の柔軟性を出してから、ピラティスのエクササイズを行います。身体のパフォーマンスを高めましょう。   |
| ストレッチ&バレエ       | 子どもの頃、憧れていたバレエ。お子様が習い始めたので同じ趣味を持ちたい…。など、どんな理由でもお気軽にいらしてください。ゆっくり無理のないストレッチや筋肉トレーニングで動きやすい体をつくりながら、音楽を楽しみ、踊りを楽しみながら、いつもの生活をより豊かなものにできたらと思います。          |
| トウシューズ&バレエ-ション  | ストレッチ&バレエを受講している方のみ参加できるクラスです。トウシューズを履いたレッスンとなります。(2種目目割引なし)  |
| コア ヨガ           | 呼吸と体の中心に高い意識を持ち、ポーズを作りながら心と体のバランスを整えます。インナーマッスルを鍛え、代謝の良い体作りを目指します。  |
| フィットネス フラ       | フィットネスとフラダンスを融合させたエクササイズです。ハワイアンミュージックに合わせて、楽しく優雅に踊りながら体力作りにも最適です。  |
| シニアYOGA         | 身体をすみずみまで丁寧にほぐし、無理のないヨガと呼吸法を行う、シニア世代向けのクラスです。ご自分のペースで和気あいあい、ヨガのこころ良さを楽しみましょう。   |
| シニア筋トレ          | 人生100年時代と言われるようになりました。シニア世代のQOL(生活の質)を高めるためには、身体資源である筋力を高めておくことが必要です。シニアが無理なく筋力アップできるスポーツ科学に基づいたトレーニング方法について学びます。一人ではなかなか続かないトレーニングを皆さんと一緒に楽しく続けましょう。 |
| リフレッシュ<br>ピラティス | インナーマッスルを鍛え、姿勢の改善、歪みを整え、トラブルを予防します。健康的な身体づくりやパフォーマンスの向上を目指しましょう。  |
| リフレッシュ ヨガ       | このクラスはシニアの方も参加できるクラスです。体力、筋力の低下を回復し、簡単なヨガのポーズと音楽のリズムに合わせて、ご自分のペースで身体の可動域を無理なく広げ、リフレッシュしていただくクラスです。  |
| ピラティス           | 深い呼吸を行いながら、体幹部の強化。筋バランスを整え、また全身を気持ちよくなるポーズストレッチをとりいれながら、理想的な姿勢を目指します。   |
| 1週間を整えるヨガ       | 土曜日の朝のひと時、1週間の心と体のバランスを整えましょう。ヨガが初めての方、体が硬い方大歓迎です！ゆっくりと自分と向き合い、明日からのエネルギーをチャージしましょう。  |

駒場体育館 月曜9時半～

|                  |   |
|------------------|---|
| アクティブシニア<br>健康教室 | いくつになっても自分の足で歩き、快適な日常生活をおくろう！をテーマに、足腰を鍛える運動を中心に、全身を動かして運動機能の維持向上を目指します。 |
|------------------|---|