浦和スポーツクラブ　10・11月予定表　　キッズプログラム

2025.10-11

サッカー 広　場 	月	駒場ｻﾌﾞ ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ	15:30～16:20 16:30～17:20	年中・年長	10/6,20,27	11/10,17
			16:30～17:30 17:40～18:40	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	10/1,8,15,22,29	11/5,12,19,26
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	10/2(駒場),9(駒場) 16(本小),23(駒場)	11/13(駒場),20(本小) 27(駒場)
のびのび 体操広場 	金	駒場体育館	15:10～16:00 16:00～16:50	年中・年長	10/3,10,17	11/7,14,21
			16:00～17:00 17:00～18:00	小1～3		
			17:00～18:00	小3～6		
ｽﾎﾟｰﾂ鬼ごっこ	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ことが、月に１～２回あります。	
子どもの テニス 	火	北浦和 小学校	17:00～18:30	小1～6 ｲﾝﾄﾞｱ	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25
	火	中尾 小学校	18:00～18:50	小1～3 ｲﾝﾄﾞｱ	10/7,14,21,28 ※東浦和中空調工事の為部活で１８時まで 使用予定。全学年１８時開始	11/4,11,18,25
			18:00～19:30	小4～6 ｲﾝﾄﾞｱ		
	木	駒場体育館	16:00～17:00	年中～小2 ｷｯｽﾞ	10/9,16,23,**30** **※３０日追加**	11/6,13,20,27
	木	本太 小学校	17:00～18:30	小1～4 ｲﾝﾄﾞｱ	10/2,9,16,23	11/6,13,20,27
			18:30～20:00	小5・6 ｲﾝﾄﾞｱ		
	水	天沼 ﾃﾆｽｺｰﾄ	17:30～19:00	硬式 小学生以上＆ 保護者	10/1,8,15,22	11/5,12,19,26
テニス & プレイ	水	駒場体育館	17:00～18:30	小1～小4	10/8,15,29	11/5,12,19
バレエ	火	領家 ｽﾀｼﾞｵ	Jr.Ⅰ(低学年)	17:10～18:20	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25
			Jr.Ⅱ(高学年)	18:30～20:00		
	金	〃	幼 児	16:20～17:20	10/3,10,17,24	11/7,21,28
			Jr.Ⅰ(低学年)	17:40～18:50		
			Jr.Ⅱ(高学年)	18:50～20:20		
	土	〃	幼 児・小1	14:00～15:00	10/4,11,18,25	11/1,8,22,29
			小２以上	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

2025.10-11

スタジオプログラム	月	9:10～10:00	やすらぎの朝YOGA	10/6,20,27　11/10,17		
		10:20～11:10	アロマYOGA			
	火	9:10～10:00	ストレッチピラティス	10/7,14,21,28　11/4,11,18,25		
		10:20～11:10	ストレッチ＆バレエ			
		11:30～12:20	ﾄｩｼｭｰｽﾞ&ﾊﾞﾘｴｰｼｮﾝ			
	水	9:10～10:00	コアヨガ	10/1,8,15,29　11/5,12,19,26		
		10:20～11:10	フィットネスフラ			
		11:30～12:20	アロマYOGA	10/1,8,15,22　11/5,12,19,26		
		13:30～14:20	シニアYOGA			
	木	9:00～10:00	シニア筋トレ	10/9,16,23　11/6,13,20,27		
		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	10/3,10,17,24　11/7,21,28		
		10:20～11:10	ピラティス			
	土	9:20～10:10	一週間を整えるヨガ	10/4,11,18,25　11/1,8,22,29		
アクティブシニア健康教室	月	9:30～10:30	10/6第1体育室,10/13,会議室 10/20,27 第1体育室 11/10,17第1体育室　11/24　会議室 12/1,8,15,22 第一体育室			
ｽｰﾊﾟｰｼﾆｱ ｻｯｶｰ広場	木	13:00～14:30	10/2 惣右衛門（14時～）10/9 駒場サブ　10/16駒場サブ　10/23駒場サブ 10/30 駒場サブ 11/6 未定　11/13 駒場サブ　11/20 駒場サブ　11/27 駒場サブ 12/4 駒場サブ 12/11 駒場サブ 12/18 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	10/4,5,11,12,18,19,25,26			
			※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	10/2,9,16,23,30		11/6,13,20,27	
初級ﾃﾆｽ	月	11:15～12:45	10/6 市営⑥	10/20 市営⑦	10/27 大宮第2　㉒	
	火	11:15～12:45	10/7 駒場C	10/14 駒場C	10/21 駒場B	10/28 市営⑤
	水	9:30～11:00	10/1 駒場C	10/8 市営⑥	10/15 市営⑤	10/22 市営③
	木	9:30～11:00	10/2 駒場C	10/16 駒場A	10/23 駒場B	10/30 市営①
	金	9:30～11:00	10/10 駒場C	10/17 駒場C	10/24 大原②	10/31 大原③
ナイター	水	17:30～19:00	10/1 天沼⑪	10/8 天沼⑦	10/15 天沼⑥	10/22 天沼⑪
enjoy ﾃﾆｽ	木	9:30～11:00	10/2 駒場B	10/9 市立高校	10/23 市営④	10/30 市営④
	金	9:30～11:00	10/3 駒場C	10/10 駒場B	10/17 市立高校	10/31 大原②
中級ﾃﾆｽ	月	9:00～10:30	10/6 市営⑥	10/20 市営⑦	10/27 市営⑥	
	火	9:30～11:00	10/7 市営③	10/14 市営②	10/21 市営④	10/28 市営③
	金	13:00～14:30	10/3 駒場B	10/10 市営②	10/17 市営⑤	10/24 市営⑦
ｼﾆｱﾃﾆｽ	水	13:15～14:45	10/1 駒場C	10/8 駒場A	10/15 駒場C	10/22 駒場C