

浦和スポーツクラブ 12・1月予定表 キッズプログラム

2025.12-1

サッカー 広 場 	月	駒場サブ グラウンド	15:30~16:20	年中・年長	12/1,8,15,22	1/5,19,26  ※5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
			16:30~17:20			
			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	12/3,10,17,24	1/7,14,21,28
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	12/4(本小),11(駒場) 18(駒場)	1/8(駒場),15(本小) 22(駒場)、29(駒場)
のびのび 体操広場 	金	駒場体育館	15:10~16:00	年中・年長	12/5,12,19 ※5日鬼ごっこ休み  ※19日時間変更で開催 鬼ごっこ 15:00~16:30 他のクラスは、通常通り  ※26日鬼ごっこのみ開催 15:00~16:30	1/9,23,30  ※9日の鬼ごっこは時間変更で開催 15:00~16:30
			16:00~16:50			
			16:00~17:00	小1~3		
			17:00~18:00			
			17:00~18:00	小3~6		
ｽﾎｰﾂ鬼ごっこ	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	17:00~18:30	小1~6 ｲﾄﾞﾌﾞ	12/2,9,16,23	1/6,13,20,27
	火	中尾 小学校	18:00~18:50	小1~3 ｲﾄﾞﾌﾞ	12/2,9,16,23	1/6,13,20,27
			18:00~19:30	小4~6 ｲﾄﾞﾌﾞ		
	木	駒場体育館	16:00~17:00	年中~小2 キッズ	12/11,25	1/8,15,29
	木	本太 小学校	17:00~18:30	小1~4 ｲﾄﾞﾌﾞ	12/4,11,18,25	1/8,15,22,29
			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	12/3,10,17,24	1/7,14,21,28
テニス & プレイ	水	駒場体育館	17:00~18:30	小1~小4	12/10,17,24	1/7,14,21
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:10~18:20	12/2,9,16	1/13,20,27
			Jr. II (高学年)	18:30~20:00		
	金	〃	幼 児	16:20~17:20	12/5,12,19	1/9,16,23,30
			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	12/6,13,20	1/10,17,24,31
			小2以上	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

2025.12-1

<div>スタジオ プログラム</div> 	月	9:10～10:00	やすらぎの朝YOGA	12/1,8,15,22    1/5,19,26		
		10:20～11:10	アロマYOGA			
	火	9:10～10:00	ストレッチピラティス	12/2,9,16    1/6,13,20		
		10:20～11:10	ストレッチ&バレエ			
		11:30～12:20	トッシューズ&バリエーション			
	水	9:10～10:00	コアヨガ	12/3,10,17    1/7,14,21 ※12/24 (コアヨガのみ開催)		
		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	12/4,11,18    1/8,15,22		
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	12/5,12,19    1/9,16,23			
	10:20～11:10	ピラティス				
土	9:20～10:10	一週間を整えるヨガ	12/6,13,20    1/10,17,24			
アクティブシニア 健康教室	月	9:30～10:30	12/1,8,15,22 第1体育室 1/5,12 剣道場   1/19,26 第1体育室 2/2,9,16 第1体育室			
スーパーシニア サッカー広場	木	13:00～14:30	12/4 駒場サブ 12/11 駒場サブ 12/18 駒場サブ 12/25 未定 1/8 駒場サブ   1/15 駒場サブ 1/22 駒場サブ   1/29 駒場サブ 2/5 駒場サブ   2/12 駒場サブ   2/19 駒場サブ   2/26 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	12/6,7,13,14(堀崎) 20,21 ※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	12/4,11,18,25		1/8,15,22,29	
<div>初級 テニス</div> 	月	11:15～12:45	12/1 市営⑤	12/8 市営⑥	12/22 市営⑤	
	火	11:15～12:45	12/2 駒場B	12/16 市営①	12/23 市営⑤	
	水	9:30～11:00	12/3 市営⑥	12/10 駒場C	12/17 市営⑦	12/24 市営⑥
	木	9:30～11:00	12/4 駒場C	12/11 駒場B	12/25 駒場B	
	金	9:30～11:00	12/5 駒場C	12/12 駒場C	12/19 駒場C	
ナイター	水	17:30～19:00	12/3 天沼①	12/10 天沼⑥	12/17 天沼⑦	12/24 天沼⑪
enjoy テニス	木	9:30～11:00	12/4 駒場B	12/11 駒場A	12/18 市営②	
	金	9:30～11:00	12/5 駒場B	12/19 市営①	12/26 駒場C	
中級 テニス	月	9:00～10:30	12/1 市営⑦	12/8 市営⑦	12/15 駒場A	12/22 市営⑦
	火	9:30～11:00	12/9 市営③	12/16 市営③	12/23 市営①	
	金	13:00～14:30	12/5 市営⑤	12/12 市営⑥	12/26 市営①	
シニアテニス	水	13:15～14:45	12/3 駒場B	12/10 駒場B	12/17 駒場A	12/24 駒場A