

浦和スポーツクラブ 1・2月予定表 キッズプログラム

2026.1.2

サッカー 広 場 	月	駒場サブ グラウンド	15:30~16:20	年中・年長	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	2/2,16		
			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	1/7,14,21,28	2/4,18,25		
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	1/8(駒場),15(本小) 22(駒場)、29(駒場)	2/5(駒場),12(駒場) 19(本太),26(駒場)		
のびのび 体操広場 	金	駒場体育館	15:10~16:00	年中・年長	1/9,23,30  ※9日は時間変更で開催 のびのび小3~小6 15:00~16:00 鬼ごっこ15:00~16:30 他の学年は、通常通り	2/6,13,20,27		
			16:00~16:50					
			16:00~17:00	小1~3				
			17:00~18:00					
			17:00~18:00	小3~6				
スキンシップ 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 インドア	1/6,13,20,27	2/3,10		
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 インドア	1/6,13,20 ※27日休み	2/3,10		
			18:00~19:30	小4~6 インドア				
	木	駒場体育館	16:00~17:00	年中~小2 キッズ	1/8,15,29	2/5,19,26		
	木	本太 小学校	17:00~18:30	小1~4 インドア	1/8,15,22,29	2/5,12,19,26		
			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	1/7,14,21,28	2/4,18,25		
テニス & フレイ	水	駒場体育館	17:00~18:30	小1~小4	1/7,14,21	2/4,18,25		
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:10~18:20	1/13,20,27	2/3,10,17,24		
			Jr. II (高学年)	18:30~20:00				
	金	〃	幼児	16:20~17:20	1/9,16,23,30	2/6,13,20,27		
			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	1/10,17,24,31	2/7,14,21,28		
			小2以上	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

2026.1-2

 スタジオ プログラム	月	9:10~10:00	やすらぎの朝YOGA	1/5,19,26 2/2,9,16	
		10:20~11:10	アロマYOGA		
	火	9:10~10:00	ストレッチピラティス	1/6,13,20 2/3,10,17	
		10:20~11:10	ストレッチ&バレエ		
		11:30~12:20	トゥシューズ&バリエーション		
	水	9:10~10:00	コアヨガ	1/7,14,21 2/4,18,25	
		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	1/8,15,22 2/5,12,19,26	
		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	1/9,16,23 2/6,13,20,27	
		10:20~11:10	ピラティス		
	土	9:20~10:10	一週間を整えるヨガ	1/10,17,24	2/7,14,21,28
アクティブシニア 健康教室	月	1/5,12 剣道場 1/19,26 第1体育室			
		2/2,9,16 第1体育室			
		3/2,9,23,30 第1体育室			
シニア 有酸素運動教室	木	11:10~12:10	1/8,15,22,29 第1体育室		
			2/5,12,19,26 第1体育室		
スーパー・シニア サッカー広場	木	13:00~14:30	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		
			3/5 駒場サブ 3/12 駒場サブ 3/19 未定 3/26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	1/10,11,24,25,31		
※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	1/8,15,22,29		2/5,12,19,26
初級 テニス	月	11:15~12:45	1/5 大宮第2 ⑳	1/19 大宮第2 ⑳	1/26 市営⑦
	火	11:15~12:45	1/13 駒場B	1/20 駒場C	1/27 駒場C
	水	9:30~11:00	1/7 市営⑤	1/14 市営⑦	1/21 市営⑦
	木	9:30~11:00	1/8 市営④	1/15 市営③	1/22 市営③
	金	9:30~11:00	1/9 大原①	1/16 駒場B	1/23 駒場C
ナイター	水	17:30~19:00	1/7 天沼⑥	1/14 天沼⑪	1/21 天沼⑥
enjoy テニス	木	9:30~11:00	1/8 市営③	1/15 市営④	1/22 市営①
	金	9:30~11:00	1/23 駒場B	1/30 駒場B	
中級 テニス	月	9:00~10:30	1/5 駒場C	1/19 大宮第2 ④	1/26 駒場A
	火	9:30~11:00	1/6 市営④	1/13 市営①	1/20 市営②
	金	13:00~14:30	1/9 市営⑦		1/27 市営④
シニアテニス	水	13:15~14:45	1/7 駒場B	1/14 駒場A	1/21 駒場A
					1/28 駒場B