

浦和スポーツクラブ 3・4月予定表 キッズプログラム

2026.3-4

サッカー 広 場 	月	駒場カ ララド	15:30~16:20	年中・年長	3/2,9,16,23	4/6,13,20,27	
			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	3/11,18,25	4/1,8,15,22	
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	3/5(本太),12(駒場) 19(本太),26(駒場)	4/2(本太),9(駒場) 16(本太),23(駒場)	
のびのび 体操広場 	金	駒場体育館	15:10~16:00	年中・年長	3/6,13,27 ※6日 鬼ごっこ休み	4/3,10,17,24	
			16:00~16:50				
			16:00~17:00	小1~3			
			17:00~18:00				
			17:00~18:00	小3~6			
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	17:00~18:00	小1~4 イドア	学校施設の貸出がないため 3月の活動休止 会費はいただきません。	4/14,21,28	
			18:00~19:30	小5・6 イドア			
	火	中尾 小学校	17:00~17:50	小1~3 イドア			
			17:00~18:30	小1~6 イドア			
	木	駒場体育館	16:00~17:00	年中~小2 キッズ		3/5,19,26	4/9,16,23,30
	木	本太 小学校	17:00~18:30	小1~4 イドア			
			18:30~20:00	小5・6 イドア			
水	天沼 テニスコート	17:30~19:00	硬式 小学生以上 & 保護者	3/4,11,18,25	4/1,8,15,22		
テニス & プレイ	水	駒場体育館	17:00~18:30	小1~小4	3/4,11,25	4/1,8,15,22	
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:10~18:20	3/3,10,17,24,31	4/7,14,21,28	
			Jr. II (高学年)	18:30~20:00			
	金	"	幼児	16:20~17:20	3/6,13,27	4/3,10,17,24	
			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	3/7,14,21,28	4/4,11,18,25	
			小2以上	15:00~16:30			

浦和スポーツクラブ 3・4月予定表 大人向けプログラム

2026.3-4

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