

浦和スポーツクラブ 10・11月予定表 キッズプログラム

2026.10-11

サッカー 広 場 	月	駒場サブ グラウンド	15:30～16:20	年中・年長	10/5,19,26 ※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 ☆小1～小3の17:40～ クラスの方は時間変更はありません	11/2,9,16,30 ※9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 ☆小1～小3の17:40～ クラスの方は時間変更はありません
			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	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25
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	10/8(駒場),15(本小) 22(駒場),29(本小)	11/5(駒場),12(駒場) 19(本小),26(駒場)
シュテルン	水・木 土・日	水 本太小 木 駒場サブ 本太小 土日 浦高	18:00～19:30	小6～ 女子	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25
			17:30～19:00		10/8(駒場),15(本小),22(駒場),29(本小)	11/5(駒場),12(駒場),19(本小),26(駒場)
			19:30～21:00		10/3,4,10,11,17,18,24,25,31	11/7,8,14,15,21,22,28,29
のびのび 体操広場 	金	駒場体育館	15:10～16:00	年中・年長	10/2,9,23	11/6,13,20
			16:00～16:50			
			16:00～17:00	小1～3		
			17:00～18:00			
			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	17:00～18:00	小1～4 キッズ	10/6,13,20,27	11/10,17,24
			18:00～19:30	小5・6 イドア		
	火	中尾 小学校	17:00～18:00	小1～3 イドア	10/6,13,20,27	11/10,17,24
			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	10/8,15,22,29	11/5,12,19
	木	本太 小学校	17:00～18:30	小1～4 イドア	10/1,8,15,22,29	11/5,12
			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	10/7,14,21,28	11/4,11,18,25
テニス & プレイ	水	駒場体育館	17:00～18:30	小1～小4	10/7,14,28	11/11,18,25
バレエ	火	領家 スタジオ	Jr. I (低学年)	17:10～18:20	10/6,13,20,27	11/3,10,17,24
			Jr. II (高学年)	18:30～20:00		
	金	〃	幼児	16:20～17:20	10/2,9,16,23	11/6,13,20,27
			Jr. I (低学年)	17:40～18:50		
			Jr. II (高学年)	18:50～20:20		

浦和スポーツクラブ 10・11月予定表 大人向けプログラム

2026.10-11

スタジオ プログラム 	月	9:10～10:00	やすらぎの朝YOGA	10/5,19,26 11/2,9,16,30		
		10:20～11:10	アロマYOGA			
	火	9:10～10:00	ストレッチピラティス	10/6,13,20,27 11/10,17,24		
		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	10/7,14,21,28 11/4,11,18		
		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	10/8,15,22,29	11/5,12,19,26	
10:20～11:10		リフレッシュピラティス	10/1,8,15,22			
金	9:10～10:00	リフレッシュヨガ	10/2,9,16,23 11/6,13,20,27			
	10:20～11:10	ピラティス				
土	9:20～10:10	一週間を整えるヨガ	10/3,10,17,24 11/7,14,21,28			
アクティブシニア 健康教室	月	9:30～10:30	10/5,12(会議室),19,26 ※12日以外は第1体育室 11/2,9,16,30 12/7,14,21			
シニア 有酸素運動教室	木	11:10～12:10	10/8,15,22,29 11/12,19,26			
スパー・シニア サッカー広場	木	13:00～14:30	10/8 駒場サブ 10/15 駒場サブ 10/22 駒場サブ 10/29 駒場サブ 11/5 未定 11/12 駒場サブ 11/19 駒場サブ 11/26 駒場サブ 12/3 駒場サブ 12/10 駒場サブ 12/17 駒場サブ 12/24 未定			
サッカー 生涯	土日	19:30～21:00 県立浦和高校 グラウンド	10/3,4,10,11,17,18,24,25,31 ※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	火	19:00～20:30 駒場体育館	10/6,13,20,27		11/10,17,24	
	木	19:30～21:00 本太中学校	10/1,8,15,22,29 ※8日は19:00～		11/5,12,19,26 ※26日は、19:00～	
初級 テニス 	月	11:15～12:45	10/5 市営⑤	10/19 市営⑤	10/26 市営⑤	
	火	11:15～12:45	10/13 駒場B	10/20 駒場C	10/27 駒場C	
	水	9:30～11:00	10/7 市営③	10/14 市営⑥	10/21 市立予定	10/28 市営⑥
	木	9:30～11:00	10/1 市立	10/8 市立	10/15 市立	10/29 市営①
	金	9:30～11:00	10/2 駒場C	10/16 駒場B	10/23 駒場A	
ナイター	水	17:30～19:00	10/7 天沼⑧	10/14 天沼①	10/21 天沼⑦	10/28 天沼⑥
enjoy テニス	木	9:30～11:00	10/1 市立	10/8 駒場B	10/22 市営①	
	金	9:30～11:00	10/2 駒場B	10/16 駒場A	10/23 駒場C	
中級 テニス	月	9:00～10:30	10/5 駒場B	10/19 市営⑤	10/26 市営⑤	
	火	9:30～11:00	10/6 市営②	10/13 市営①	10/20 市営①	
	金	13:00～14:30	10/16 駒場B	10/30 市営⑤		
シニアテニス	水	13:15～14:45	10/7 駒場B	10/14 駒場A	10/21 駒場A	10/28 駒場A