# 浦和スポーツクラブ　11・12月予定表　　キッズプログラム

2026.11-12

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| サッカー<br>広　場<br> | 月 | 駒場ｻﾌﾞｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ | 15:30～16:20 | 年中・年長 | 11/2,**9**,16,30<br>**※9日は時間変更で開催**<br>年中、長　17:00～17:50<br>小1～小3　17:00～18:00<br>小4～小6　17:40～18:50<br>☆小1～小3の17:40～<br>クラスの方は時間変更はありません | 12/7,14,21 |
| | | | 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<br>スクール | 水 | 浦和高校 | 19:30～21:00 | 小4～6 | 11/4,11,18,25 | 12/2,9,16,23 |
| ガールズ<br>サッカー<br>教室 | 木 | 駒場サブ<br>本太小 | 17:30～19:00 | 小1～中3女子 | 11/5(駒場),12(駒場)<br>19(本小),26(駒場) | 12/3(本太),10(駒場)<br>17(駒場),24(本太) |
| シュテルン | 水・木<br>土・日 | 水　本太小<br>木　駒場サブ<br>本太小<br>土日　浦高 | 18:00～19:30 | 小6～　女子 | 11/4,11,18,25<br>11/5(駒場),12(駒場),19(本小),26(駒場)<br>11/7,14,15,21,22,28,29 | 12/2,9,16,23<br>12/3(本太),10(駒場),17(駒場),24(本太)<br>12/5,6,12,13,19,20,26,27 |
| | | | 17:30～19:00 | | | |
| | | | 19:30～21:00 | | | |
| のびのび<br>体操広場<br> | 金 | 駒場体育館 | 15:10～16:00 | 年中・年長 | 11/6,13,20 | 12/4,11,18 |
| | | | 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<br>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<br>テニス<br> | 火 | 北浦和<br>小学校 | 17:00～18:00 | 小1～4 ｷｯｽﾞ | 11/10,17,24 | 12/1,8,15,22 |
| | | | 18:00～19:30 | 小5・6 ｲﾝﾄﾞｱ | | |
| | 火 | 中尾<br>小学校 | 17:00～18:00 | 小1～3 ｲﾝﾄﾞｱ | 11/10,17,24 | 12/1,8,15,22 |
| | | | 17:00～18:30 | 小1～6 ｲﾝﾄﾞｱ | | |
| | 木 | 駒場体育館 | 16:00～17:00 | 年中～小2 ｷｯｽﾞ | 11/5,12,19 | 12/3,10,17 |
| | 木 | 本太<br>小学校 | 17:00～18:30 | 小1～4 ｲﾝﾄﾞｱ | 11/5,12 | 12/3,10,17 |
| | | | 18:30～20:00 | 小5・6 ｲﾝﾄﾞｱ | | |
| | 水 | 天沼<br>ﾃﾆｽｺｰﾄ | 17:30～19:00 | 硬式<br>小学生以上＆<br>保護者 | 11/4,11,18,25 | 12/2,9,16 |
| テニス<br>&<br>プレイ | 水 | 駒場体育館 | 17:00～18:30 | 小1～小4 | 11/11,18,25 | 12/16,23 |
| バレエ | 火 | 領家<br>ｽﾀｼﾞｵ | Jr.Ⅰ(低学年) | 17:10～18:20 | 11/3,10,17,24 | 12/1,8,15,22 |
| | | | Jr.Ⅱ(高学年) | 18:30～20:00 | | |
| | 金 | 〃 | 幼 児 | 16:20～17:20 | 11/6,13,20,27 | 12/4,11,18 |
| | | | 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　11・12月予定表　　大人向けプログラム

2026.11-12

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| スタジオプログラム  | 月 | 9:10～10:00 | やすらぎの朝YOGA | 11/2,9,16,30　12/7,14,21 | | |
| | | 10:20～11:10 | アロマYOGA | | | |
| | 火 | 9:10～10:00 | ストレッチピラティス | 11/10,17,24　12/1,8,15,22 | | |
| | | 10:20～11:10 | ストレッチ&バレエ | | | |
| | | 11:30～12:20 | ﾄｩｼｭｰｽﾞ&バリエーション | | | |
| | 水 | 9:10～10:00 | コアヨガ | 11/4,11,18　12/2,9,16 | | |
| | | 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 | 11/5,12,19,26　12/3,10,17 | | |
| | | 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 | 11/6,13,20,27　12/4,11,18 | | |
| | | 10:20～11:10 | ピラティス | | | |
| | 土 | 9:20～10:10 | 一週間を整えるヨガ | 11/7,14,21,28　12/5,12,19 | | |
| アクティブシニア健康教室 | 月 | 9:30～10:30 | 11/2,9,16,30<br>12/7,14,21<br>1/11,18,25 ※全日程会議室 | | | |
| シニア有酸素運動教室 | 木 | 11:10～12:10 | 11/12,19,26<br>12/3,10,17,24 | | | |
| ｽｰﾊﾟｰｼﾆｱ ｻｯｶｰ広場 | 木 | 13:00～14:30 | 11/5 未定　11/12 駒場サブ　11/19 駒場サブ　11/26 駒場サブ<br>12/3 駒場サブ　12/10 駒場サブ　12/17　駒場サブ　12/24 未定<br>1/7 未定　1/14未定　1/21未定　1/28未定 | | | |
| サッカー生涯 | 土日 | 19:30～21:00<br>県立浦和高校グラウンド | 11/7,8,14,15,21,22,28,29 | | | |
| | | | ※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 | 火 | 19:00～20:30<br>駒場体育館 | 11/10,17,24 | | 12/1,8,15,22 | |
| | 木 | 19:30～21:00<br>本太中学校 | 11/5,12,19,26<br>※26日は、19：00～ | | 12/3,10,17,24 | |
| 初級ﾃﾆｽ  | 月 | 11:15～12:45 | 11/2<br>市営⑥ | 11/16<br>駒場B | 11/30<br>市営⑤ | |
| | 火 | 11:15～12:45 | 11/10<br>市営⑤ | 11/17<br>駒場C | 11/24<br>市営⑤ | |
| | 水 | 9:30～11:00 | 11/4<br>市営⑤ | 11/11<br>市営⑦ | 11/18<br>市営⑤ | |
| | 木 | 9:30～11:00 | 11/5<br>市営② | 11/19<br>市営③ | 11/26<br>駒場C | |
| | 金 | 9:30～11:00 | 11/6<br>大原① | 11/13<br>駒場C | 11/20<br>駒場C | 11/27<br>駒場B |
| ナイター | 水 | 17:30～19:00 | 11/4<br>天沼⑨ | 11/11<br>天沼⑤ | 11/18<br>天沼⑥ | 11/25<br>天沼⑦ |
| enjoyﾃﾆｽ | 木 | 9:30～11:00 | 11/5<br>市営③ | 11/12<br>市営② | | |
| | 金 | 9:30～11:00 | 11/6<br>駒場C | 11/13<br>駒場B | 11/20<br>駒場B | 11/27<br>駒場C |
| 中級ﾃﾆｽ | 月 | 9:00～10:30 | 11/2<br>駒場 | 11/9<br>市営⑤ | 11/16<br>市営⑥ | |
| | 火 | 9:30～11:00 | 11/10<br>市営④ | | | |
| | 金 | 13:00～14:30 | 11/6<br>市営② | 11/13<br>市営① | 11/20<br>市営① | 11/27<br>市営① |
| ｼﾆｱﾃﾆｽ | 水 | 13:15～14:45 | 11/4<br>大原① | 11/11<br>駒場A | 11/18<br>駒場A | 11/25<br>駒場A |