

平成29年度 NPO法人うとスポーツクラブ 活動プログラム 第2期 * 予定のため途中で変更になることがあります。

7月31日 更新 1

* 市民体育館再開を10月に予定しております。種目によって会場のや日程の変更が予想されます。第2期の半ばで教室や市民体育館掲示板、ホームページなどでお知らせいたします。
台風などの天候不良時に教室の開催があるかどうか分からない場合は、うとスポーツクラブ事務局(23-3493又は23-3472)へお問い合わせください。また、体育館掲示板、うとスポホームページでお知らせします。

健康維持増進		場 所	基本日程	開始時間	8 月				9 月				10 月				11 月			
チアダンス	アカデミー	大会議室又はコミュニティ	第1・3金曜日	18:10	4	コ	18	コ	1	コ	15	コ	6	コ	20	コ	10	コ	17	コ
ベリーダンス(女性限定)	アカデミー	コミュニティルーム	水曜(月4回)	19:30	2	9	16	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	
氣 功	教室	市民体育館大会議室	第2・4金曜日	10:30	11		25	8		22	13		27	10		24				
フラダンスサークル	サークル	市民体育館大会議室	第1・3・5金曜日	10:00	4		18	1	15	29	6		20			17				
フラダンス教室	教室	市民体育館大会議室	毎週 木曜日	20:00	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	30
フラダンス	アカデミー	コミュニティルーム	毎週 月曜日	20:00	7	21	28	4	11	25	2	16	23	30	6	13	20	27		
社交ダンス(岳野クラス)	教室	市民体育館大会議室	毎週 木曜日	18:30	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	30
3Bリフレッシュ体操	サークル	市民体育館大会議室	月曜(月3回)	13:30	7		21	28	11		25	2	16	23	30	6	13	20		
3Bキッズたいそう	教室	市民体育館大会議室	月曜(月3回)	15:30	7		21	28	11		25	2	16	23	30	6	13	20		
3Bジュニアたいそう	教室	市民体育館大会議室	月曜(月3回)	16:30	7		21	28	11		25	2	16	23	30	6	13	20		
エアロピクス	サークル	市民体育館大会議室	第2・4土曜日	10:00		12	26	9	30	14	28	4	25	コミュニティ						
社交ダンス(有馬クラス)	教室	市民体育館大会議室	第1金曜、第2・3土曜	13:30	4	12	19	1	9	16	6	14	21	4	土	10	金	18	土	
はじめてエアロピクス	サークル	市民体育館大会議室	毎週 月曜日	20:00	7	21	28	4	11	25	2	16	23	30	6	13	20	27		

武道種目		場 所	基本日程	開始時間	8 月				9 月				10 月				11 月																			
テコンドー	教室	コミュニティルーム	毎週 水曜日	17:00	2	9	16	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29															
		宇土小学校体育館	毎週 土曜日	15:00	5	12	19	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25																
		宇土小学校体育館	毎週 日曜日	15:00	6	13	20	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26																
柔道	サークル	宇土高校柔道場	毎週 水・金曜日	19:00	2	4	9	16	18	25	30	1	6	8	13	15	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	25	27	1	8	10	15	17	22	24	29
相撲	サークル	鶴城中相撲場	毎週 月・水・金曜日	17:00	2.4.7.9.16.18.21.25.28.30	1.4.6.8.11.13.15.20.22.25.27.29	2.4.6. 11.13.16.18.20.23.25.27.30	1. 6.8.10.13.15.17.20.22.24.27.29																												
			毎週 土曜日	9:00	5	12	19	26	2	9	16	30	7	14	21	28	4	11	18	25																

屋外種目		場 所	基本日程	開始時間	8 月				9 月				10 月				11 月											
ウォーキング	サークル	運動公園ウォーキングコース	毎週 木曜日	19:30	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	30								
ノルディックウォーキング	サークル	立岡自然公園	日曜日 他	9:00	6	雨の時は	27	3	雨の時は	10	1	雨の時は	15	5	雨の時は	26												
ソフトボール(初級)	サークル	運動公園G/立岡G	毎週 金曜日他	20:00	4	7	月	17	木	25	1	8	15	土	22	土	29	土	6	立	13	土	20	27	10	立	17	24
ソフトボール(中級)	サークル	運動公園G/立岡G	毎週 火曜日	20:00	1	8	22	29	5	12	立	19	立	26	立	3	立	10	土	17	24	31	7	14	21	28		
陸 上	教室	運動公園G/立岡G	毎週 土曜日	17:00		12	26	2	9	16	23	30	14	立	21	28	11月は16:00～	4	11	立	18	25	立					
サッカー	教室	運動公園G/立岡G	毎週 水曜日	16:30	2	9	16	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	15	22	29								
			毎週 土曜日	9:00	5	立	12	26	2	9	16	23	30	14	立	21	28	4	11	立	18	25	立					

屋外種目		場 所	基本日程	開始時間	8 月				9 月				10 月				11 月																		
グラウンドゴルフ	サークル	運動公園グラウンド	毎週 金曜日	13:30	8月は9時から	4	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	17	24																
テニスサークル	サークル	運動公園テニスコート	毎週 月・火曜日	19:30	1	7	8	21	22	28	29	4	5	11	12	19	25	26	2	3	10	16	17	23	24	30	31	6	7	13	14	20	21	27	28
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	毎週 月曜日	19:30	7	21	28	4	11	25	2	16	23	30	6	13	20	27																	
ソフトテニス	サークル	運動公園テニスコート	毎週 木曜日	19:30	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	30															
フットサル	サークル	鶴城中第2グラウンド	第1・3・5土曜日	19:00	5	19	2	16	30	7	14	4	18																						
ボウリング	サークル	宇土パスカワールド	第1・3月曜日	19:00	7	21	4	25	2	16	6	20																							

平成29年度 NPO法人うとスポーツクラブ 活動プログラム 第2期 * 予定のため途中で変更になることがあります。 7月31日 更新 2

* 市民体育館再開を10月に予定しております。種目によって会場のや日程の変更が予想されます。第2期の半ばで教室や市民体育館掲示板、ホームページなどでお知らせいたします。台風などの天候不良時に教室の開催があるかどうか分からない場合は、うとスポーツクラブ事務局(23-3493又は23-3472)へお問い合わせください。また、体育館掲示板、うとスポホームページでお知らせします。

屋内種目		場所	基本日程	開始時間	8月				9月				10月				11月																
アーチェリー	サークル	走潟地区体育館	毎週 土曜日	19:00	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25												
エンジョイバスケットボール	サークル	宇土東小学校体育館	毎週 月曜日	19:30	7		21	28	4	11		25	2		16	23	30	6	13	20	27												
キッズバレーボール	サークル	宇土小学校体育館	毎週 日曜日	18:00	6		20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26												
バレーボール	教室																																
ソフトバレーボール	サークル	宇土小学校体育館	毎週 月・金曜日	20:00	4	7	18	21	25	28	1	4	8	11	15	22	25	29	2	6	13	16	20	23	27	30	6	10	13	17	20	24	27
ハンドボール(一般)	サークル	宇土高校第1体育館	毎週 金曜日	20:00	4		18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24												
ハンドボールキッズ	教室	宇土小学校体育館	毎週 土曜日	17:00	5		19	26	2	9	16	23	30		14	21	28	4		25													
バドミントン(初級)	サークル	宇土東小学校体育館	毎週 火曜日	19:30	1	8		22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28												
バドミントン(中級)	サークル	宇土高校第2体育館	毎週 月曜日	20:00	7		21	28	4	11		25	2		16	23	30	6	13	20	27												
屋内種目		場所	基本日程	開始時間	8月				9月				10月				11月																
バウンドテニス	火曜	走潟地区体育館	毎週 火曜日	13:30	1	8	12	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28											
	水曜	走潟地区体育館	毎週 水曜日	13:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29											
	金曜	走潟地区体育館	毎週 金曜日	13:30	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24												
	走潟	走潟地区体育館	毎週 月曜日	19:30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27												
	網津	網津地区体育館	毎週 月曜日	19:30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27												
	轟	轟地区体育館	毎週木曜日	20:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26			16	23	30											
卓球(屋 ラージボール含む)	サークル	市民体育館大会議室	毎週 土曜日	15:30		12	19	26	2	9	16	23	30		14	21	28	4		18	25												
卓球教室 (初級)	教室	市民体育館大会議室	毎週 土曜日	15:30		12	19	26	2	9	16	23	30		14	21	28	4		18	25												
卓球サークル(夜の部)	サークル	市民体育館大会議室	毎週 金曜日	19:30	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24												
			毎週 土曜日	19:00		12	19	26	2	9	16	23	30		14	21	28	4		18	25												
卓球教室 (久富クラス)	教室	市民体育館大会議室	金曜日 他	19:30	1火	8火	9水	18金	25金	1金	15金	19火	26火	6金	11水	17火	20金	27金	3金		22水	28火	29水										
			土曜/日曜日	19:00	19土					2土	3日	9土	10日	1日	21土	28土			4土	5日	12日	18土	19日										

屋内種目		場所	基本日程	開始時間	8月				9月				10月				11月			
エコー・ド・バレエA(幼児)	アカデミー	コミュニティルーム	毎週 木曜日	16:30	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	30
エコー・ド・バレエB(小学)	アカデミー	コミュニティルーム	毎週 木曜日	17:45	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	30
エコー・ド・バレエC(中学以上)	アカデミー	コミュニティルーム	毎週 木曜日	19:30	3	10	17	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	30

開催種目	アカデミー	場所	基本日程	開始時間	8月				9月				10月				11月			
運動不足解消ミニバレー	サークル	市民体育館	第2・3・4・5火曜日	19:30	宇土市民体育館アリーナの再開後に教室も再開予定です。遅れることもあります。 10 17 24 31								14 21 28							
トランポリン A	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	15:30	宇土市民体育館アリーナの再開後に教室も再開予定です。遅れることもあります。 16 23 30								6 13 20							
トランポリン B	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	16:30	宇土市民体育館アリーナの再開後に教室も再開予定です。遅れることもあります。 16 23 30								6 13 20							
トランポリン C	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	17:30	宇土市民体育館アリーナの再開後に教室も再開予定です。遅れることもあります。 16 23 30								6 13 20							

屋内種目		場所	基本日程	開始時間	8月				9月				10月				11月																	
ストレッチポール健康教室		市民体育館大会議室	毎週 月・水曜日	10:00	2		21	23	28	30	4	6	11	13	20	25	27	2	4	11	16	18	23	25	30	1	6	8	13	15	20	22	27	29
貯筋運動教室		市民体育館大会議室	木曜日	10:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	30													

* ストレッチポールは会員料金1回¥200・会員外1回¥300、貯筋運動は別途お申込 1期間(3ヶ月)¥3600。

トレーニングルーム うとスポ会員はお得な会員料金で利用できます。うとスポ会員 (一般)2時間¥100(中高生)¥50 回数券もあります。