

\* 震災の影響で使用出来ない施設があるため、種目によっては会場と日程は当初の基本日程と異なっています。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承下さい。

変更があれば、わかり次第すぐに種目代表者に連絡します。また、体育館掲示板、うとスポホームページに掲載、関係種目の会員さんには教室を通して連絡する予定です。

健康維持増進		場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7月
チアダンス	アカデミー	市民体育館大会議室	第1・3金曜日	18:10	7 21	12 19	2 16	7 21
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	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
氣功	教室	市民体育館大会議室	第2・4金曜日	10:30	14 28	12 26	9 23	14 28
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	7	19	2 30	7 21
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	6 13 27	11 18 25	1 8 22 29	6 13 20 27
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	3 10 17 24	⊗ 8 15 22 29	5 12 26	3 10 24 31
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	6 13 27	11 18 25	1 8 22 29	6 13 20 27
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	3 10 17	1 8 <del>15</del>	5 12 19	3 10 31
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	3 10 17	1 8 <del>15</del>	5 12 19	3 10 31
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	3 10 17	1 8 <del>15</del>	5 12 19	3 10 31
エアロビクス	サークル	市民体育館大会議室	第2・4土曜日	10:00	1 22	13 20 ← <del>27</del>	10 24	8 15
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	7 15 22	12 20 27	2 10 17	1 7 15
* はじめてエアロビクス	試	市民体育館大会議室	毎週 月曜日	20:00	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 24 31

\* はじめてエアロビクスはお試し期間です。参加者が多いと第2期からサークルとなります。

武道種目		再開場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7月
テコンドー	教室	コミュニティルーム	毎週 水曜日	17:00	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
		宇土小学校体育館	毎週 土曜日	15:00	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
		宇土小学校体育館	毎週 日曜日	15:00	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
柔道	サークル	宇土高校柔道場	毎週 水・金曜日	19:00	5 7 12 14 19 21 26 28	⊗ <del>3</del> ⊗ <del>5</del> 10 12 17 19 24 26 31	2 7 9 14 16 21 23 28 30	5 7 12 14 19 21 26 28
相撲	サークル	鶴城中相撲場	毎週 月・水・金曜日	17:00	3.5.7.10.12.14.17.19.21.24.26.28	1. 8.10.12.15.17.19.22.24.26.29.31	2.5.7.9.12.14.16.19.21.23.26.28.30	3.5.7.10.12.14. 19.21.24.26.28.31
			毎週 土曜日	9:00	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29

屋外種目		再開場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7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	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
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	16	7 雨の時は 14	4 雨の時は 11	2 雨の時は 9
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	20:00	7 運 14 運 21 運 28 運	12 立 19 立 26 運	2 運 9 運 16 運 23 立 30 運	7 立 14 立 28 立
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	4 運 11 運 18 運 25 運	2 運 9 立 16 立 23 立 30 運	6 運 13 運 20 運 27 運	4 立 11 立 18 立 25 立
陸上	教室	運動公園G/立岡G	毎週 土曜日	17:00	1 8 15 立 22 立 29	6 13 立 20 立 27 18:30まで	3 18:30まで 10 17 24 立	1 8 15 18:30まで
サッカー	教室	運動公園G/立岡G	毎週 土曜日	9:00	1 8 22 立 29	13 20 27	3 10 17 24 立	1 8 15 立 29 立

屋外種目		場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7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	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 30	7月は9:00~ 7 14 21 28
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	3 4 10 11 17 18 24 25	1 2 8 9 15 16 22 23 29 30	5 6 12 13 19 20 26 27	3 4 10 11 18 24 25 31
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	毎週 月曜日	19:30	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 24 31
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	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
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	1 15 29	6 20	3 17	1 15 29
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	3 17	1 15	5 19	3 24

\* 震災の影響で使用出来ない施設があるため、種目によっては会場と日程は当初の基本日程と異なっています。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご了承下さい。

変更があれば、わかり次第すぐに種目代表者に連絡します。また、体育館掲示板、うとスポホームページに掲載、関係種目の会員さんには教室を通して連絡する予定です。

屋内種目		再開場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7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	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
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	3 10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
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	② 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
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	3 7 14 17 21 24 28	1 8 12 15 19 22 26 29	2 5 9 12 16 19 23 26 30	3 7 10 14 18 21 24 28 31
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	7 14 21 28	⑤ 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
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	1 8 15 22	6 ⑬ ⑳ 27 16時グランド	3 10 17 24	1 8 15 22 29
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	4 11 18 25	2 9 16 23	6 13 20 27	4 11 18 25
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	3 10 17 24	1 ⑧ ⑮ 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
屋内種目		再開場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7月
バウンドテニス	火曜	走潟地区体育館	毎週 火曜日	13:30	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
	水曜	走潟地区体育館	毎週 水曜日	13:30	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
	金曜	走潟地区体育館	毎週 金曜日	13:30	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
	走潟	走潟地区体育館	毎週 月曜日	19:30	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
	緑川	緑川地区体育館	毎週 月曜日	19:30	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
	轟	轟地区体育館	毎週木曜日	20:00	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
卓球(昼 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	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
卓球教室 (初級)	教室	市民体育館大会議室	毎週 土曜日	15:30	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
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	7 14 21 28	12 19 26	9 16 23 30	7 14 21 28
			毎週 土曜日	19:00	1 8 15 22 29	13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
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	19水 25火 28金	12金 26金	6火 16金 21水 30金	7金 14金 18火
			土曜/日曜日	19:00	2日 8土 29土	13土 14日 20土 21日 28日	11日	1土 8土 15土

屋内種目	場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7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	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
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	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
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	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27

開催種目	アカデミー	場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7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	大変ご迷惑をおかけしております。宇土市民体育館が使用出来るようになってから再開します			
トランポリン A	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	15:30	大変ご迷惑をおかけしております。宇土市民体育館が使用出来るようになってから再開します			
トランポリン B	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	16:30	大変ご迷惑をおかけしております。宇土市民体育館が使用出来るようになってから再開します			
トランポリン C	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	17:30	大変ご迷惑をおかけしております。宇土市民体育館が使用出来るようになってから再開します			

屋内種目	再開場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7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	3 5 10 12 17 19 24 26	1 8 10 15 17 22 24 29 31	5 7 12 14 19 21 26 28	3 5 10 12 15 19 24 26 31
貯筋運動教室	市民体育館大会議室	木曜日	10:00	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27

\* 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。