

* ■が付いている種目は会場、日程、開始時間等が変更になっています。ご確認ください。

健康維持増進		場 所	基本日程	開始時間	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	6	コ	20	大	10	大	17	大
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	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			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	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	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	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	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	2		16	29 30	6	13	20	<u>27</u>
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	2		16	29 30	6	13	20	<u>27</u>
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	2		16	29 30	6	13	20	<u>27</u>
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		14		28	<u>4</u>		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	6	14	29	<u>26</u> 木 4	10	金	18	土 <u>24</u> 金
はじめてエアロビクス	サークル	市民体育館大会議室	毎週 月曜日	20:00	2		16	23 30	6	13	20	27
武道種目		場 所	基本日程	開始時間	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	4	11	18	25	1	8	15	22 29
		宇土小学校体育館	毎週 土曜日	15:00	4	14	21	28	4	11	18	25
		宇土小学校体育館	毎週 日曜日	15:00	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	4	8 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	2.4.6. 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	7 14 21 28	4 11 18 25						
屋外種目		場 所	基本日程	開始時間	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	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	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	<u>6</u> 立	13 轟	20	27	<u>10</u> 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	<u>3</u> 立	10 轟	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		<u>14</u> 立	21	29	11月は16:00~	4	<u>11</u> 立	18 <u>25</u> 立
サッカー	教室	運動公園G/立岡G	毎週 水曜日	16:30	4	11	18	25	1	15	22	29
			毎週 土曜日	9:00		4 立	29	29	4	4 立	18	<u>25</u> 立
屋外種目		場 所	基本日程	開始時間	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	<u>9:00</u>		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	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	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	5	12	19	26	2	9	16	30
■ フットサル	サークル	市民体育館 他	土曜日	19:30	7と14は鶴中2G	19:00	21	体	11月は体育館	4	18	25
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	2	16			6	20		

* 予定のため変更になることもあります。変更になった場合は、市民体育館掲示版、HP、教室でもお知らせします。

天候不良時に教室の開催があるかどうかわからない場合は、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、体育館掲示版、うとスポホームページでお知らせします。

* ■が付いている種目は会場、日程、開始時間等が変更になっています。ご確認ください。

屋内種目		場所	基本日程	開始時間	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	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/市民体育館	毎週 月曜日	19:30	10月は宇土東小 2 16 23 30				11月から宇土市民体育館 6 13 20 27						
■キッズバレーボール	サークル	市民体育館	毎週 日曜日	18:00	1	15	22	29	5	19	26				
■バレーボール	教室	市民体育館	毎週 木・日曜日	19:30	1	5	15	19 26 29	5	9	12	19 23 26			
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	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	6	13	20	27	6	10	17	24			
ハンドボールキッズ	教室	宇土小学校体育館	土曜日	17:00		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	3	10	17	24	7	14	21	28			
■バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	毎週 月曜日	19:30	2	9	16	23 30	6	13	20	27			
屋内種目		場所	基本日程	開始時間	10月				11月						
■バウンドテニス	火曜	市民体育館	毎週 火曜日	13:30	3		17	24 31	7	14	21	28			
	水曜	市民体育館	毎週 水曜日	13:30	4	11	18	25	1	8	15	22 29			
	金曜	市民体育館	毎週 金曜日	13:30	6	13	20	27		10	17	24			
	走潟	走潟地区体育館	毎週 月曜日	19:30	2		16	23 30	6	13	20	27			
	網津	網津地区体育館	毎週 月曜日	19:30	2	9	16	23 30	6	13	20	27			
	轟	轟地区体育館	毎週木曜日	20:00	5	12	19	26		16	23	30			
■卓球(昼 ラージボール含む)	サークル	市民体育館又は大会議室	毎週 土曜日	15:30		14体	21大	28大	4体	18体	25体				
■卓球教室 (初級)	教室	市民体育館又は大会議室	毎週 土曜日	15:30		14体	21大	28大	4体	18体	25体				
■卓球サークル(夜の部)	サークル	市民体育館又は大会議室	毎週 金曜日	19:30	6大	13体	20体	27体	3体	10体	17体	24体			
			毎週 土曜日	19:00		14大	21体	28大	4体	18体	25体				
■卓球教室 (久富クラス)	教室	市民体育館又は大会議室	金曜日 他	19:30	5体	6大	11大	17体	20体	27体	3体	13体	22体	28大	29体
			土曜/日曜日	19:00	1大	21体	28大	4体	5大	12大	18体	19大			
屋内種目		場所	基本日程	開始時間	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	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	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	5	12	19	26	2	9	16	30			
開催種目		場所	基本日程	開始時間	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		17	24	31	11月は水曜 8 15 22 29						
■トランポリン A	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	15:30		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		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		16	23	30		6	13	20			
屋内種目		場所	基本日程	開始時間	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	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	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。

* 予定のため変更になることもあります。変更になった場合は、市民体育館掲示版、HP、教室でもお知らせします。