

* 予定のため変更になることがあります

健康維持増進		場 所	基本日程	開始時間	12 月	1 月	2 月	3 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	1 15	5 大 19 コ	2 16	2 16
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	6 13 20 27	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28
氣 功	教室	市民体育館大会議室	第2・4金曜日	10:30	8 22	12 26	9 23	9 23
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	1 15	5 19	2 16	2 16
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	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22
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	4 11 18 25	15 22 29	5 19 26	5 12 19 26
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	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22
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	4 11 18	15 22 29	5 19 26	5 12 19
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	4 11 18	15 22 29	5 19 26	5 12 19
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	4 11 18	15 22 29	5 19 26	5 12 19
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	9 23	13 20	3 24	3 24
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	1 9 16	12 20 27	2 17 24	2 24 31
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	4 11 18 25	15 22 29	5 19 26	5 12 19 26
武道種目		場 所	基本日程	開始時間	12 月	1 月	2 月	3 月
テコンドー	教室	コミュニティルーム	毎週 水曜日	17:00	6 13 20 27	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28
		宇土小学校体育館	毎週 土曜日	15:00	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
		宇土小学校体育館	毎週 日曜日	15:00	3 10 17 24	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
柔道	サークル	宇土高校柔道場	毎週 水・金曜日	19:00	1 6 8 13 15 20 22 27	5 10 12 17 19 24 26 31	2 7 9 14 16 21 23 28	2 7 9 14 16 23 28 30
相撲	サークル	鶴城中相撲場	毎週 月・水・金曜日	17:00	1.4.6.8.11.13.15.18.20.22.25.27	5.8.10.12.15.17.19.22.24.26.29.31	2.5.7.9.12.14.16.19.21.23.26.28.	2.5.7.9.12.14.16.19.21.23.26.28.30
			毎週 土曜日	9:00	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
屋外種目		場 所	基本日程	開始時間	12 月	1 月	2 月	3 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	7 14 21	冬期休み	冬期休み	1 8 15 22 29
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	3 雨の時は 17	14 雨の時は 28	4 雨の時は 18	4 雨の時は 18
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	冬期休み	冬期休み	冬期休み	2 9 16 23 30
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	冬期休み	冬期休み	冬期休み	6 13 20 27
陸 上	教室	運動公園G/立岡G	毎週 土曜日	16:00	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	3月から17:00開始 3 10 17 24 31
サッカー	教室	運動公園G/立岡G	毎週 水曜日	16:30	冬期休み	冬期休み	冬期休み	7 14 28
			毎週 土曜日	9:00	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
屋外種目		場 所	基本日程	開始時間	12 月	1 月	2 月	3 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	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30
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	4 5 11 12 18 19 25 26	9 15 16 22 23 29 30	5 6 13 19 20 26 27	5 6 12 13 19 20 26 27
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	毎週 月曜日	19:30	4 11 18 25	15 22 29	5 19 26	5 12 19 26
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	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 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	4 18	15 29	5 19	5 19

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があります

屋内種目		場 所	基本日程	開始時間	12 月	1 月	2 月	3 月
フットサル	サークル	市民体育館 他	土曜日	19:30	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17 24	10 17 24 31
アーチェリー	サークル	走潟地区体育館	毎週 土曜日	19:00	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
エンジョイバスケットボール	サークル	市民体育館	毎週 月曜日	19:30	4 11 18 25	15 22 29	5 19 26	5 12 19 26
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	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25
バレーボール	教室	市民体育館	毎週 木・日曜日	19:30	3 7 10 14 17 21 24	7 11 14 18 21 25 28	1 4 8 15 18 22 25	1 4 8 11 15 18 22 25 29
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	1 4 8 11 15 18 22 25	5 12 15 19 22 26 29	2 5 9 16 19 23 26	2 5 9 12 16 19 23 26 30
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	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30
ハンドボールキッズ	教室	宇土小学校体育館	土曜日	17:00	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
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	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	毎週 月曜日	19:30	4 11 18 25	15 22 29	5 19 26	5 12 19 26
屋内種目		場 所	基本日程	開始時間	12 月	1 月	2 月	3 月
バウンドテニス	火曜	市民体育館	毎週 火曜日	13:30	5 12 19 26	16 23 30	6 20 27	6 13 20 27
	水曜	市民体育館	毎週 水曜日	13:30	6 13 20 27	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28
	金曜	市民体育館	毎週 金曜日	13:30	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16 23	2 16 23 30
	走潟	走潟地区体育館	毎週 月曜日	19:30	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26
	網津	網津地区体育館	毎週 月曜日	19:30	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26
	轟	轟地区体育館	毎週木曜日	20:00	7 14 21	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29
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	2 9 大 16 23 大	6 13 20 大 27	3 大 10 17 24	3 17 24 31
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	2 9 大 16 23 大	6 13 20 大 27	3 大 10 17 24	3 17 24 31
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	8 15 22	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 大 16 大 23 30
			毎週 土曜日	19:00	9 16 23	6 13 大 20 27	3 10 17 24	3 大 10 17 24 31
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 大 8 14 15 20 21	5 9 16 26 31	1 2 6 16 23 27	15 20 21 27 30
			土曜/日曜日	19:00	9	6 7 21	10 11 大 17 24 25	4 10 11 31
開催種目		場 所	基本日程	開始時間	12 月	1 月	2 月	3 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	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22
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	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22
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	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22
開催種目		場 所	基本日程	開始時間	12 月	1 月	2 月	3 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	12 19 26	16 23 30	⊗ 13 20 27	⊗ 13 20 27
トランポリン A	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	15:30	4 11 18	15 22 29	5 19 26	5 12 19
トランポリン B	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	16:30	4 11 18	15 22 29	5 19 26	5 12 19
トランポリン C	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	17:30	4 11 18	15 22 29	5 19 26	5 12 19
屋内種目		場 所	基本日程	開始時間	12 月	1 月	2 月	3 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	4 6 11 13 18 20 25 27	10 15 17 22 24 29 31	5 7 14 19 21 26 28	5 7 12 14 19 26 28
貯筋運動教室		市民体育館大会議室	木曜日	10:00	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29

* 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。

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。