

2019年度 NPO法人うとスポーツクラブ 活動プログラム 第3期

\* 予定のため変更になることがあります。変更のお知らせは市民体育館掲示板とホームページでお知らせします。最新のプログラムはホームページ又は事務局でご確認下さい。

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	6	20			10	24		7	21		6	20																			
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	31		7	21		6																				
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	9	16	23	30	6	13	20	27	5	19	26																
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	9	16	23	6	20	27	3	10	17	2	9	16	23	30																
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	9	16	23	30	6	13	20	27	5	19	26																
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	9	16		6	20	27	3	10	17	2	9	16																		
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	9	16		6	20	27	3	10	17	2	9	16																		
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	9	16		6	20	27	3	10	17	2	9	16																		
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		11	25	コミュニティ	1	22		7	21																			
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	21		11	17	25	7	15	22		6	21	28																	
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	9	16	23	6	20	27	3	10	17	2	9	16	23																	
健康太極拳	サークル	市民体育館大会議室	毎週 木曜日	10:00	5	12	19	26	9	16	23	30	6	13	20	27	5	19	26																
健康増進サークル		場所	基本日程	開始時間	12月				1月				2月				3月																		
けんぞう ウォーキング	サークル	運動公園ウォーキングコース	第2・4木曜日	19:00	冬季休み				冬季休み				冬季休み				12	26																	
けんぞう ノルディックウォーク	サークル	立岡スポーツセンター	日曜日 他	9:00	1	雨の時は	8		12	雨の時は	19		2	雨の時は	16	7土	雨の時は	29																	
けんぞう ニュースポーツ	サークル	市民体育館	第2・3・4・5火曜日	19:30		10	17			14	21	28		18	25	10	17	24	31																
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	武道館	毎週 水曜日	17:00	4	11	18	25	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25															
		宇土小学校体育館	毎週 土曜日	15:00	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28														
		宇土小学校体育館	毎週 日曜日	15:00	1	8	15	22	5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29														
柔道	サークル	武道館	毎週 水・金曜日	18:30	4	6	11	13	18	20	25	27	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7	12	14	19	21	26	28	4	6	11	18	20	25	27
相撲	サークル	鶴城中相撲場	毎週 月・水・金曜日	17:00	2.4.6.9.11.13.16.18.20.23.25.27				6.8.10.15.17.20.22.24.27.29.31				3.5.7.10.12.14.17.19.21.26.28				2.4.6.9.11.13.16.18.23.25.27.30																		
			毎週 土曜日	9:00	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	7	14	21	28														
屋外種目		場所	基本日程	開始時間	12月				1月				2月				3月																		
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	冬季休み				冬季休み				冬季休み				6	13	27																
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	冬季休み				冬季休み				冬季休み				3	10	17	24	31														
陸上	教室	運動公園G/立岡G	毎週 土曜日	16:00	7	14	21		11	25		1	8	15	22	29	3月17:00~ 7 14 21 28																		
サッカー	教室	運動公園G/立岡G	毎週 水曜日	16:30	冬季休み				冬季休み				冬季休み				4	11	18	25															
			毎週 土曜日	9:00	7	14	21	28	4	11	18	立	25	1	8	15	22	立	29	7	14	21	28												
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	6	13	20	27	10	17	24	31	7	14	21	28	6	13	20	27															
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	9	10	16	17	23	24	6	7	14	20	21	27	28	3	4	10	17	18	25	2	3	9	10	16	17	23	24	30	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	2	9	16	23	6	20	27		3	10	17		2	9	16	23	30														
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	9	16	23	30	6	13	20	27	5	12	19	26															
ボウリング	サークル	宇土バスカワールド	第1・3月曜日	19:00	2	16				20	27	3	17		2	16																			
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。																																	

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、体育館掲示板、うとスポホームページでお知らせします。

2019年度 NPO法人うとスポーツクラブ 活動プログラム 第3期

\* 予定のため変更になることがあります。変更のお知らせは市民体育館掲示版とホームページでお知らせします。最新のプログラムはホームページ又は事務局でご確認下さい。

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/鶴中第2G	毎週 土曜日	19:30	7 14 21	11 18 25 鶴2G	1 8 鶴2G 15 22 鶴2G 29	7 14 21 鶴2G 28
アーチェリー	サークル	走潟体育館	毎週 土曜日	19:00	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14
エンジョイバスケットボール	サークル	宇土東小	毎週 月曜日	19:30	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	2 9 16 30
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	8 15 22	19	2 16 23	15
バレーボール	教室	市民体育館	毎週 木・日曜日	19:00	5 8 12 15 19 22 26	9 12 16 19 23 26 30	2 6 9 13 16 20 23 27	1 5 8 15 19 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 9 13 16 20 23 27	6 10 17 20 24 27 31	3 7 10 14 17 21 28	2 6 9 13 16 27 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	6 13 20	10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 27
ハンドボールキッズ	教室	市民体育館/宇土小体育館	毎週 土曜日	17:00	7 14 21 28	11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28
ハンドボール(中学男子)	アカデミー	宇土高校第1体育館 他	(セルベスタ)チーム配布の練習計画のとおり					
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	4 18 25	3 10 17 24
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	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30
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	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18	3 10 17 24 31
	水曜	市民体育館	毎週 水曜日	13:30	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25
	金曜	市民体育館	毎週 金曜日	13:30	6 13 20 27	10 17 24 31	7 14 21 28	6 27
	走潟	走潟体育館	毎週 月曜日	19:30	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30
	網津	網津体育館	毎週 月曜日	19:30	12月から網津体育館 2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30
	轟	轟地区体育館	毎週 木曜日	20:00	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26
卓球(屋 ラージボール含む)	サークル	市民体育館/スポーツセンター	毎週 土曜日	15:30	7 14 21 28	11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28 29
卓球教室 (初級)	教室	市民体育館/スポーツセンター	毎週 土曜日	15:30	7 14 21 28	11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28 29
卓球サークル(夜の部)	サークル	市民体育館/スポーツセンター	毎週 金曜日	19:00	6 13 20 27	10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 20 27 28
			毎週 土曜日	19:30	7 21	11 18 25 28	1 8 15 22 29	7 14 21 28
卓球教室 (久富クラス)	教室	市民体育館/スポーツセンター	月曜19:30/他平日19:00	4 10 11 13 20	5日.6月.11土.13月.14.15.16	1土.7.12.14.15土.16日	3.4.9月.10.16月	
			土曜/日曜祝	18:30	21 土 26 27	21. 22. 27月. 28. 29. 31	17月. 23日. 28. 29土	17. 18. 20. 25. 26. 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	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	5 19 26
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	9 16 23 30	6 13 20 27	5 19 26
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	9 16 23 30	6 13 20 27	5 19 26
開催種目		場所	基本日程	開始時間	12月	1月	2月	3月
トランポリン	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	13:00	9 16 23	6 20 27	3 10 17	2 9 16 23 予備日 30
※ トランポリンは30分ごとのグループに分かれます。開始時間は担当者にお尋ね下さい。								
短期講座 種目		場所	基本日程	開始時間	12月	1月	2月	3月
わくわく体操	短期	コミュニティルーム	水曜日	13:00	11 25	8 22	5 19	4
ヨガ教室	短期	コミュニティルーム	土曜日	10:30			8 22	7 21
* 短期講座 わくわく体操・ヨガ教室は別途申込と参加料が必要です								