


* 新型コロナウイルス感染防止のために別紙の「活動における留意事項」をご確認いただきご協力お願いいたします。急な変更があった場合、市民体育館掲示版とホームページでお知らせします。電話でのお問合せも受け付けます。

健康維持増進		場所	基本日程	開始時間	8月			9月			10月			11月																								
ヨーガ *新	アカデミー	コミュニティルーム	土曜(月2回)	10:30	1	28	<u>29</u>	5	26	3	24	<u>14</u>	28																									
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	21	28	28	18	2	16	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	<u>7</u>	21		4	18	2	16	30	6	20																								
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	26	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	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	3	17	24	31	28	14	28	5	12	19	26	2	9	16	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	6	13	26	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	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	3	24	31	28	14	28	5	12	19	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	3	24	31	28	14	28	5	12	19	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	3	24	31	28	14	28	5	12	19	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	1	22		5	26	10	24	14	28																									
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	28 金	28	4	19	26	2	10	17	6	14	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	3	17	24	31	28	14	28	5	12	19	26	2	9	16	30																			
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	<u>6</u>	武道館	28	26	27	3	10	17	24	1	8	15	22	5	12	19	26																	
健康増進サークル		場所	基本日程	開始時間	8月			9月			10月			11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	6	27		10	24	8	22	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	22土	雨の時は	29土	28	雨の時は	26土	4	雨の時は	17土	1	雨の時は	28土																						
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	21	28	25	8	15	29	13	20	27	10	17	24																						
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	武道館	毎週 水曜日	17:00	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25																	
		宇土小体育館/武道館	毎週 土・日曜日	15:00	1	2	8	9	16	22	23	29	30	武道館	5	28	12	13	19	20	26	27	3	4	10	11	17	18	24	25	31	1	7	8	14	15	21	22
柔道	サークル	武道館	毎週 水・金曜日	18:30	柔道はしばらくお休みです。再開が決まったらご連絡します。																																	
相撲	サークル	鶴城中相撲場	毎週 月・水・金曜日	17:00	3.5.7. 12.14.17.19.21.24.26.28.31			2.4. 28 .9.11.14.16.18. 23.25.28.30			2.5.7.9.12.14.16.19.21.23.26.28.30			2.4.6.9.11.13.16.18.20.25.27.30																								
			毎週 土曜日	9:00	1	8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28																	
屋外種目		場所	基本日程	開始時間	8月			9月			10月			11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	7	24	21	28	4	11	18	立	25	立	2	立	9	立	16	23	30	6	市	13	20	立	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	4	11	18	25	1	8	15	立	29	立	6	立	13	20	27	10	17	24																
サッカー	教室	運動公園G/立岡G	毎週 水曜日	16:30	5	12	19	26	28	9	26	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25																	
			毎週 土曜日	9:00	1	8	25	29	28	19	26	立	17	24	31	7	14	28																				
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	9:00	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	運	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	3	4	11	17	18	24	25	1	28	8	14	15	28	29	5	6	12	13	19	20	26	27	2	9	10	16	17	24	30					
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	17	24	31	28	14	28	5	12	19	26	2	9	16	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	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26																	

天候不良時に教室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)へお問い合わせください。また、スケジュール変更などは体育館掲示版、うとスポホームページでお知らせします。

* 新型コロナウイルス感染防止のために別紙の「活動における留意事項」をご確認いただきご協力をお願いいたします。急な変更があった場合、市民体育館掲示版とホームページでお知らせします。電話でのお問合せも受付可です。

屋内種目		場所	基本日程	開始時間	8月				9月				10月				11月																															
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		24					28		5		19		2		16																												
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	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28																										
アーチェリー	サークル	走潟体育館	毎週 土曜日	19:00	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28																										
エンジョイバスケットボール	サークル	宇土東小体育館	毎週 月曜日	19:30			17	24	31	東小が利用できない為しばらくお休み				東小が利用できない為しばらくお休み				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	2	9		23	30	8	13	20	27	4	11	18	25		8	15	29																											
バレーボール	教室	市民体育館	毎週 木・日曜日	19:00	2	6	9	13	20 23 27 30	3	8 10 13 17 20 24 27			1	4	8	11	15	18	22	25	29	5	8	12	15	19	26	29																			
ソフトバレーボール	サークル	宇土小体育館/市民体育館	毎週 月・金曜日	20:00	3	7	14	17	21	24	28	31市	4 11 18 25 28 市	10月は市体 2.5.9.12.16.19.23.26 30				2	6	9	13	16	20	27	30																							
ハンドボール(一般)	サークル	市民体育館/宇土高体育館	毎週 金曜日	19:30	6 木	13	20	23	27	30	4	11	18	25	2	9 木	16	19	23	29	木	6	13	19	木	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	1	18:00	8	22小	18:00	29	5	12	19	26	3	小	10	17	24	31	小	7	14	21	小	28																						
バドミントン(初級)	サークル	宇土東小体育館/市民体育館	毎週 火曜日	19:30		11	18	25		8 市	15	29	本人は市体・小中学は東小	6	13	20	27		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	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	30																										
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	市民体育館	毎週 火曜日	13:30	4		18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		10	17																											
	水曜	市民体育館	毎週 水曜日	13:30	5	12	19			2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25																									
	金曜	市民体育館	毎週 金曜日	13:30	7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23		6	13	20	27																									
	走潟	走潟体育館	毎週 月曜日	19:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30																								
	網津	走潟体育館で合同開催	毎週 月曜日	19:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30																								
	轟	轟地区体育館	毎週 木曜日	19:30	6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22			12	19	26																									
卓球(昼 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	1	立	8	15	22	29	5	12	立	19	26	3	10	17	市	24	31	立	7	市	14	立	21	立	28	立																		
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	1	立	8	15	22	29	5	12	立	19	26	3	10	17	市	24	31	立	7	市	14	立	21	立	28	立																		
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			14	21	28	4	11	18	25	2	9	市	16	23	30	立	6	13	20	27																								
			毎週 土曜日	19:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	立	10	17	24	立	31	立	7	14	21	28																							
卓球教室(キッズクラス)	教室	市民体育館/スポーツセンター	毎週 土曜日	18:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	立	10	17	24	立	31	立	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		1	土	8	土	9	14	金	1	火	5	土	8	火	11	金	12	土	3	土	立	9	金	10	土	11	日	13	火	17	土	5	木	10	火	11	水	12	木	13	金	14	土		
			土曜/日曜 祝	18:30	15	23	日	25	火	26	水	29	土	13	日	18	金	19	土	25	金	26	土	20	火	25	日	27	火	28	水	29	木	30	金	31	土	17	火	20	金	21	土	26	木	27	金	28
開催種目		場所	基本日程	開始時間	8月				9月				10月				11月																															
エコーランド・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		3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26																									
エコーランド・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		3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26																									
エコーランド・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		3	10	17	24	1	8	15	22	29		5	12	19	26																									
開催種目		場所	基本日程	開始時間	8月				9月				10月				11月																															
トランポリン	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	各クラス毎	3		17	24		7	14	28		5	12	19	26		9	16	30																											
親子でトランポリン new	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	*親子で1回¥1,100 年会費不要				8	15	29		6	13	27		10	17																														
トレーニングルーム	* トレーニングルームは1時間毎で、人数制限有り、予約優先制となっております。(感染防止対策期間中)											最新情報はホームページで																																				
チーム	* スケジュールは各チームでご確認ください。											http://www.uto-sc.jp/																																				
NPO法人うとスポーツクラブ (宇土市民体育館内) 電話 0964-23-3493 又は、0964-23-3472											LINE																																					
											 うとスポ公式アカウント																																					
											お友達追加でお知らせが届きます																																					