

\* 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	12 月				1 月				2 月				3 月																	
ヨガ *新	アカデミー	コミュニティルーム	土曜(月2回)	10:30	19		26		16		23		20		27	6		27																
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	11	ⓧ			15		29	5	ⓧ	19	26 コミュニティ	5		19																
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	4		18		15		29	5		19		5		19																
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	3	10	17	24	7	14	ⓧ	ⓧ	ⓧ	18	25	4	11	18	25															
フラダンスアカデミー	アカデミー	コミュニティルーム	毎週 月曜日	20:00	7	14	21		ⓧ	ⓧ		ⓧ	8	15	22	1	8	15	22	29														
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	3	10	17	24	7	14	ⓧ	ⓧ	ⓧ	18	25	4	11	18	25															
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	7	14	21		ⓧ	ⓧ		ⓧ	8	15	22	ⓧ	ⓧ	ⓧ	22	29														
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	7	14	21		ⓧ	ⓧ		ⓧ	8	15	22	ⓧ	ⓧ	ⓧ	22	29														
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	7	14	21		ⓧ	ⓧ		ⓧ	8	15	22	ⓧ	ⓧ	ⓧ	22	29														
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	12		26		9	16		6		27				20	27															
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	12	18	19		8	15	23	5		20	27	6	19	27																
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	7	14	21		18	ⓧ		ⓧ	8	15	22	1	8	15	22															
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	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25															
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	冬期休み				冬期休み				冬期休み				11		25															
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	6	雨の時は	19		17	雨の時は	24	7	雨の時は	21	6	雨の時は	14																	
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	8	15	22		12	ⓧ	ⓧ	9	16		9	16	23	30																
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	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31													
		武道館	毎週 土・日曜日	15:00	5	6	12	13	19	20	26	27	9	10	16	17	23	24	30	31	6	7	13	14	20	21	27	28						
柔道	サークル	武道館	毎週 水・金曜日	18:30	2	4	9	11	16	18	23	25	6	8	13	15	20	22	27	29	3	5	10	12	17	19	24	26	31					
相撲	サークル	鶴城中相撲場	毎週 月・水・金曜日	17:00	2.4.7.9.11.14.16.18.21.23.25				4.6.8.13.15.18.20.22.25.27.29				1.3.5.8.10.12.15.17.19.22.24.26				1.3.5.8.10.12.15.17.19.22.24.26.29.31																	
			毎週 土曜日	9:00	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27														
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	冬期休み				冬期休み				冬期休み				5	12	19	26														
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				2	9	16	23	30													
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				3	10	ⓧ	24	3	10	17	24	31													
			毎週 土曜日	9:00	5	立	12	19	9	16	23	30	運	6	13	20	27	6	13	20	27													
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	4	11	18		8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26														
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	1	7	8	14	15	21	22	5	12	ⓧ	ⓧ	ⓧ	ⓧ	ⓧ	ⓧ	8	9	15	16	22	1	2	8	9	15	16	22	23	29	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	7	14	21		ⓧ	ⓧ		ⓧ	8	15	22	1	8	15	22	29														
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	3	10	17	24	7	14	ⓧ	ⓧ	ⓧ	18	25	4	11	18	25															

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け付けます。

屋内種目		場所	基本日程	開始時間	12月	1月	2月	3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	7 21	18 25	1 15	1 15	
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	5 <sup>22G</sup> 12 19 26	9 <sup>22G</sup> 16 <sup>市</sup> 23 <sup>市</sup> 30 <sup>市</sup>	13 20 27 <sup>22G</sup>	6 13 <sup>22G</sup> 20 <sup>22G</sup> 27	
アーチェリー	サークル	走潟体育館	毎週 土曜日	19:00	5 12 19 26	9 16 23 <sup>30</sup>	13 20 27	6 13 20 27	
エンジョイバスケットボール	サークル	宇土東小体育館/市民体育館	毎週月曜日/水曜日	19:30	しばらくは市民体育館(水) 2 9 <sup>30</sup>	6	10 24	10 17 24 31	
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	13 20 27 <sup>18:00-19:00</sup>	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	
バレーボール	教室	市民体育館	毎週 木・日曜日	19:00	3 10 13 17 20 24 27	7 10 14 17 21 24 28 31 18:00	4 <sup>18:30</sup> 7 <sup>18:00</sup> 11 14 18 21 25 28	4 7 11 14 18 21 25 28	
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	19:30	7 11 14 18 21 25	8 15 18 22 <sup>18:00</sup> 29 <sup>18:00</sup>	5 <sup>18:30</sup> 8 12 15 19 22 26	1 5 8 12 15 19 22 26 29	
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	11 18 25	8 15 22 <sup>19-20時</sup> 29 <sup>19:00</sup>	5 <sup>19:00</sup> 12 19 26	5 12 19 26	
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	5 小 12 19 <sup>18:00</sup> 26	9 小 16 <sup>市</sup> 23 30 <sup>市</sup>	6 <sup>17:00</sup> 13 <sup>18:00</sup> 20 27 小	6 13 <sup>18:00</sup> 20 27	
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	小人は東小/大人は市体 1 8 15 22	5 12 19 <sup>30</sup> 26 <sup>30</sup>	9 16	2 9 16 23 (東小は23×30〇)	
バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	毎週 月曜日	19:30	7 14 21	11 18 25 <sup>30</sup>	8 15 22	1 8 15 22 29	
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	1 8 15 22	5 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	
	水曜	市民体育館	毎週 水曜日	13:30	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	
	金曜	市民体育館	毎週 金曜日	13:30	11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	
	走潟	走潟体育館	毎週 月曜日	19:30	7 14 21	11 18 25 <sup>30</sup>	8 15 22	1 8 15 22 29	
	網津	走潟体育館で合同開催	毎週 月曜日	19:30	7 14 21	11 18 25 <sup>30</sup>	8 15 22	1 8 15 22 29	
	轟	轟地区体育館	毎週 木曜日	19:30	3 10 17 24	7 14 21 28 <sup>30</sup>	4 11 18 25	4 11 18 25	
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	5 立 12 19 立 26	9 立 16 23 30 市	6 立 13 立 20 27 立	6 13 市 20 27	
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	5 立 12 19 立 26	9 立 16 23 30 市	6 立 13 立 20 27 立	6 13 市 20 27	
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	4 立 11 18 25	8 15 22 <sup>30</sup> 29 <sup>30</sup>	5 12 19 26	5 12 市 19 26	
			毎週 土曜日	19:30	5 立 12 19 26	9 立 16 23 18:00 30 18:00	6 18:00 13 20 27 立	6 13 立 20 立 27	
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	5 立 12 19 26	9 立 16 23 18:00 30 18:00	6 18:00 13 20 27 立	6 13 立 20 立 27	
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火 5土立 12土 13日 15火	7木立 8金 13水 14木立 15金 16土市 17日	18水 19木立 20金 21土立 22日	2火 3水 4木立 5金 6土 7日 12金市		
			土曜/日曜 祝	18:30	16水 17木立 19土 22火 23水 26土	23土18:00 24日 25金 30土18:00 31日	17水 18木立 19金 25木立	13土立 19金 20土立 21日 23火 28日	
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	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	
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	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	
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	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	
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)	各クラス毎	7 14 21	18 25	1 8 15	1 8 22 29	
親子でトランポリン new	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	1 8 15 22	19 26	2 9 16	2 9 23 30	
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	LINE	
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/	うとスポ公式アカウント	
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				お友達追加でお知らせが届きます	