

健康維持増進		場所	基本日程	開始時刻	12月	1月	2月	3月
チアダンス	アカデミー	大会講室	第1・3金曜日	18:10	2 16	6 20	3 17	3 17
3Bリフレッシュ体操	サークル	大会講室	月曜(月3回)	13:30	5 12 19	16 23 30	6 13 20	6 13 20
3Bキッズたいそう	教室	大会講室	月曜(月3回)	15:30	5 12 19	16 23 30	6 13 20	6 13 20
3Bジュニアたいそう	教室	大会講室	月曜(月3回)	16:30	5 12 19	16 23 30	6 13 20	6 13 20
はじめてエアロビクス	サークル	大会講室	月曜日	20:00	5 12 19 26	16 23 30	6 13 20 27	6 13 20
エアロビクス	サークル	大会講室	第2・4土曜日	10:00	10 24	14 21	4 25	11 25
健康太極拳	サークル	大会講室	木曜日	10:00	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16	2 9 16 23 30
社交ダンス	教室	大会講室	木曜日	18:30	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16	2 9 16 23 30
フラダンスサークル	サークル	大会講室	第1・3・5金曜日	10:00	2 16	6 20	3 17	17 31
フラダンス教室	教室	大会講室	木曜日	20:00	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16	2 9 16 23 30
フラダンスアカデミー	アカデミー	コミュニティルーム	月曜日	20:00	5 12 19	16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
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 他	19:00	冬期休み	冬期休み	冬期休み	9 23
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	13 20 27	17 24 31	14 21 28	14 28
武道種目		場所	基本日程	開始時刻	12月	1月	2月	3月
テコンドー	教室	武道館 他	水曜日	17:00	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29
			土・日曜日	15:00	3 4 10 11 17 18 24 25	7 8 14 15 21 22 28 29	4 5 11 12 18 19 25 26	4 5 11 12 18 19 25 26
柔道	サークル	武道館	水・金曜日	18:30	2 7 9 14 16 23	6 11 13 18 20 25 27	1 3 8 10 15 17 22 24	1 3 8 10 15 17 22 24 29 31
相撲	サークル	鶴城中相撲場	月曜日	17:00	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
			水曜日	17:00	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29
			金曜日	17:00	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31
			土曜日	9:00	3 10 17 24	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
屋外種目		場所	基本日程	開始時刻	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	金曜日	13:30	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24 9時-11時	3 10 17 24 31
ソフトボール(初級)	サークル	運動公園G/立岡G	金曜日	20:00	冬期休み	冬期休み	冬期休み	3 10 17 24 31
ソフトボール(中級)	サークル	運動公園G/立岡G	火曜日	20:00	冬期休み	冬期休み	冬期休み	7 14 28
サッカー	教室	運動公園G/立岡G	水曜日	16:30	冬期休み	冬期休み	1 8 15 22	1 8 15 22 29
			土曜日	9:00	3東 10 17 24	7 14 21 28	4立 11 18 25立	4 11 18 25
テニスサークル	サークル	運動公園テニスコート	月・火曜日	19:30	5 6 12 13 19 20 26 27	10 16 17 23 24 30 31	6 7 13 14 20 21 27 28	6 7 13 14 20 27 28
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	月曜日	19:30	5 12 19 26	16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
ソフトテニス	サークル	運動公園テニスコート	木曜日	19:30	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16	2 9 16 23 30
陸上教室	教室	宇土地区G/運動公園G	日曜日	10:00	4字G 11字G 18字G 25	8字G 15 22 29字G	5字G 12 19 26字G	5 12 19 26
陸上アスリートコース	教室	運動公園G/線路側コース	水曜日	18:30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29

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板、うとスポホームページでお知らせします。

災害等で体育施設が避難所になる時は、急きょ中止や変更になる場合があります。うとスポーツクラブホームページ・公式LINE等でお知らせします。

◎最新のプログラムは「うとスポーツクラブホームページ」または市民体育館掲示板でご確認ください。印刷したプログラムは事務局に用意しますのでご希望の方は市民体育館窓口でお受け取り下さい。

屋内種目		場所	基本日程	開始時刻	12月	1月	2月	3月
バウンドテニス	火曜	市民体育館	火曜日	13:30	6 13 20 27	17 24 31	7 14 21 28	7 14 28
	水曜	市民体育館	水曜日	13:30	7 14 21 28	11 18 25	1 8 15 22	8 15 22 29
	金曜	市民体育館	金曜日	13:30	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	10 17 24 31
	走潟	走潟地区体育館	月曜日	19:30	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
	網津	網津多目的研修施設	月曜日	19:30	しばらく休止			
	轟	轟地区体育館	木曜日	19:30	しばらく休止			
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	5 19	16 23	6 20	6 20
アーチェリー	サークル	走潟地区体育館	土曜日	19:00	3 10 17 24	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
エンジョイバスケットボール	サークル	緑川小体育館	月曜日	19:00	12 19 26	16 23 30	13 20 27	13 20 27
ソフトバレーボール	サークル	宇土小体育館	月・金曜日	20:00	2 5 9 12 16 19 23 26	6 13 16 20 23 27 30	3 6 10 13 17 20 24 27	3 6 10 13 17 20 24 27 31
フットサル	サークル	市民体育館/鶴中第2G	土曜日	19:30	3 10 17 24	7鶴2G 14 21 28鶴2G	4 11 18鶴2G 25鶴2G	4鶴2G 11鶴2G 18鶴2G 25
キッズバレーボール	サークル	市民体育館	日曜日	18:00	4 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26
バレーボール	教室	市民体育館	木・日曜日	19:00	1 4 8 11 15 18 22	5 8 12 15 19 22 26	2 5 9 12 16 19 23	5 9 12 16 19 23 30
キッズボール遊び(ハンドキッズ)	教室	市民体育館	土曜日	17:00	3 10 17 24	7小 1418時 21 2816-18	4 11 18小 25小	4小 1116-18小 25
バドミントン(初級)	サークル	市民体育館、宇土東小(小学生)	火曜日	19:30	6 13 20 27	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 28
バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	月曜日	19:30	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
屋内種目		場所	基本日程	開始時刻	12月	1月	2月	3月
卓球サークル(昼)	サークル	市民体育館/スポーツセンター	土曜日	15:30	3 10 17 24	7ス 14ス 21 28	4 11ス 18ス 25ス	4ス 11 18ス 25
卓球教室(初級)	教室	市民体育館/スポーツセンター	土曜日	15:30	3 10 17 24	7ス 14ス 21 28	4 11ス 18ス 25ス	4ス 11 18ス 25
卓球サークル(夜)	サークル	市民体育館/スポーツセンター	火・金曜日	19:00	2 6 9 13 16 20 23 27	6 10 13 17 20 24 27 31	3 7 10 14 17 21 24 28	3ス 7 10 14 17ス 21 24 28 31
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	火・金曜日	19:00	2 6 9 13 16 20 23 27	6 10 13 17 20 24 27 31	3 7 10 14 17 21 24 28	3ス 7 10 14 17ス 21 24 28 31
			水曜日	19:00	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29
			土曜日	18:30	3 10 17 24	7ス 14 21 28ス	4 11 18ス 25ス	4ス 11ス 18ス 25
卓球教室(久富クラス)	教室	市民体育館/スポーツセンター	火・水曜日	19:00	6 7 13 14 20 21 27	10 11 17 18 24 25 31	1 7 8 14 15 21 22 28	1 7 8 14 15 21 22 28 29
			土曜日	18:30	3 10 17 24	7ス 14 21 28ス	4 11 18ス 25ス	4ス 11ス 18ス 25
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	5 12 19	16 23 30	6 13 20	6 13 27
			金曜(月3回)	各クラス毎	2 9 16	13 20 27	3 10 17	3 10 17
親子トランポリン	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	6 13 20	17 24 31	7 14 21	7 14 28
トレーニングルーム	* トレーニングルームは1時間ごとで、人数制限あり、予約優先制。					utospo official Instagram フォローお願いします	うとスポホームページ 最新のプログラム 変更・イベントのお知らせ	LINEうとスポ公式 お友達登録ください 変更のお知らせ
チーム	* スケジュールは各チームでご確認ください。							
NPO法人うとスポーツクラブ 電話 0964-23-3493								

