

健康維持増進		場所	基本日程	開始時刻	4月	5月	6月	7月
チアダンス	アカデミー	大会議室	第1・3金曜日	18:10	7 28	12 19	2 16	7 28
コアキッズスクール new	アカデミー新	大会議室	火曜日	16:40	4体験会 18 25	9 16 23	6 13 20 27	4 11 18
3Bリフレッシュ体操	サークル	大会議室	月曜(月3回)	13:30	3 10 17	8 15 22	5 12 19	3 10 24
はじめてエアロビクス	サークル	大会議室	月曜日	20:00	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 24 31
エアロビクス	サークル	大会議室	第2・4土曜日	10:00	8 22	13 27	10 24	8 15
健康太極拳	サークル	大会議室	木曜日	10:00	6 20 27	11 18 25	1 8 15 22	6 13 20 27
社交ダンス(初級) new	サークル	コミュニティルーム	第2・4火曜日	10:00	18 25	9 23	13 27	11 25
社交ダンス(岳野クラス)	教室	大会議室	木曜日	18:30	6 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
フラダンスサークル	サークル	大会議室	第1・3・5金曜日	10:00	7 21	19 26	2 16 30	7 21
フラダンス教室	教室	大会議室	木曜日	20:00	6 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
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	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 24 31
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	17:45	13 27	11 25	8 22	13 27
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	18 25	9 16 23 30	13 20 27	11 18 25
武道種目		場所	基本日程	開始時刻	4月	5月	6月	7月
テコンドー	教室	武道館 他	水曜日	17:30	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
			土曜日	17:00	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 28 18時まで	1 8 15 22 29
			日曜日	15:00	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
柔道	サークル	武道館	水・金曜日	18:30	5 7 19 21 26 28	3 5 12 17 19 24 26 31	2 7 9 14 16 21 23 28 30	5 7 12 14 19 21 26
相撲	サークル	鶴城中相撲場	月・水・金曜日	17:00	3.5.7.10.12.14.17.19.21.24.26.28	1.3.5.8.10.12.15.17.19.22.24.26.29.31	2.5.7.9.12.14.16.19.21.23.26.28.30	3.5.7.10.12.14.17.19.21.24.26.28.31
			土曜日	9:00	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
屋外種目		場所	基本日程	開始時刻	4月	5月	6月	7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	9:00	7 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
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	7 14立 21 28	12立 19立 26立	2 9 16 23立 30	7立 14立 21立 28立
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	4 11 18 25	2 9立 16立 23立 30立	6 13 20 27	4立 11立 18立 25立
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	3 4 10 11 17 18 24 25	1 2 8 9 15 16 22 23 29 30	5 6 12 13 19 20 27	3 4 10 11 18 24 25 31
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	月曜日	19:30	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19	3 10 24 31
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	6 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
陸上教室	教室	宇土地区G/運動公園G	日曜日	10:00	9字G 16字G 30字G	7字G 14字G 21 28	4字G 11字G 18 25	2字G 9字G 16字G 23字G 30
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	5 12線路 19 26	3 10線路 17線路 24線路 31線路	7 14 21 28	5線路 12線路 19線路 26線路

◎ サッカーは3月で終了しました。現在、令和5年度のサッカー教室の募集は行っていません。

◎ 天候不良時に教室があるかどうか分からない場合は、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。

◎ 台風・大雨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	4月	5月	6月	7月
バウンドテニス (網津・轟地区はしばらく休止)	火曜	市民体育館	火曜日	13:30	4 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
	水曜	市民体育館	水曜日	13:30	5 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
	金曜	市民体育館	金曜日	13:30	7 21 28	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 28
	走潟	走潟地区体育館	月曜日	19:30	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
ボウリング	サークル	宇土バスカワルド	第1・3月曜日	19:00	3 17	1 15	5 19	3 24
アーチェリー	サークル	走潟地区体育館	土曜日	19:00	1 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
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	3 17 24	8 15 22	5 12 19	3 10 24
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	3 7 10 市19:30 14 17 21 24 28	1 5 8 12 15 19 22 26 29	2 5 9 12 16 19 23 26 30	3 7 10 14 17 21 24 28 31
フットサル	サークル	市民体育館/鶴中第2G	土曜日	19:30	1 8 15 鶴2G 22 29	6 13 20 27	3 10 17 鶴2G 24 鶴2G	1 鶴2G 8 15 22 鶴2G 29
キッズバレーボール	サークル	市民体育館	日曜日	18:00	2 16 走小 23 30 走小	7 14 21 28	4 11 15 18:30~ 25 走小	2 18:30~ 9 16 23 30
バレーボール	教室	市民体育館	木・日曜日(最終日無休)	19:00	2 6 20 23 27	7 11 14 18 21 25	1 4 8 11 15 18 22 29	2 6 9 13 16 20 23 27
キッズハンドボール	教室	市民体育館	土曜日	17:00	1 8 15 小 22 29	6 13 20 27 18:00~	3 10 17 小 24 小	1 小 8 18:00~ 15 22 小 29 18:00~
屋内種目		場所	基本日程	開始時刻	4月	5月	6月	7月
バドミントン初級 小学生以下	サークル	宇土東小	火曜日	19:30	4 11 18 25	2 9 16 23	6 13 20 27	4 11 18 25
バドミントン初級 中学生以上	サークル	市民体育館	火曜日	19:30	4 18 25	2 9 16 23	6 13 20 27	4 11 18 25
バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	月曜日	19:30	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
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	1 8 15 22 29	6 13 20 27 28	3 10 17 24 28	1 2 8 15 22 29
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	1 8 15 22 29	6 13 20 27 28	3 10 17 24 28	1 2 8 15 22 29
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	4 7 11 14 18 21 25 28	2 5 9 12 16 19 23 26 30	2 6 9 13 16 20 23 27 30 31	4 7 11 14 18 21 25 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	火・金曜日	19:00	4 7 11 14 18 21 25 28	2 5 9 12 16 19 23 26 30	2 6 9 13 16 20 23 27 30 31	4 7 11 14 18 21 25 28
			水曜日	19:00	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
			土曜日	18:30	8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 28	1 2 8 15 22 29
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	4 5 11 12 18 19 25 26	2 3 9 10 16 17 23 24 30 31	6 7 13 14 20 21 27 28	4 5 11 12 18 19 25 26
			土曜日	18:30	8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 28	1 2 8 15 22 29
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	8 15 29	5 19 26	3 10 24
			金曜(月3回)	各クラス毎	7 21 28	12 19 26	2 16 30	7 14 28
親子トランポリン	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	4 18 25	9 16 30	6 20 27	4 11 25
トレーニングルーム	* トレーニングルームは感染症対策のため利用時間・人数を制限しています。状況によって変更になる場合があります。					utospo official	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 スケジュール変更 最新のプログラム
チーム	* スケジュールは各チームでご確認ください。					Instagram		
NPO法人うとスポーツクラブ 電話 0964-23-3493 または 0964-23-3472						フォローお願いします		

© 最新のプログラムは、うとスポーツクラブホームページ・LINEうとスポ公式、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。