

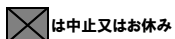
は中止又はお休み

※予定のため変更になることがあります。

健康維持増進		場所	基本日程	開始時刻	8月	9月	10月	11月
チアダンス	アカデミー	大会議室	第1・3金曜日	18:10	<del>4</del> 18 <del>5</del>	1 15 22 コミュニティ	6 20	<del>3</del> 10 17
コアキッズスクール	アカデミー	大会議室	火曜日	16:30	1 <del>5</del> 20~ 22 29	5 12 19	3 10 17 24	7 14 21
3Bリフレッシュ体操	サークル	大会議室	月曜(月3回)	13:30	<del>4</del> 14 21 28	<del>4</del> 11 <del>8</del> 25武道館	2 <del>9</del> 16 23 30	6 13 20
はじめてエアロビクス	サークル	大会議室	月曜日	20:00	7 <del>4</del> 21 28	4 11 <del>8</del> <del>5</del>	2 <del>9</del> 16 23 30	6 13 20 27
エアロビクス	サークル	大会議室	第2・4土曜日	10:00	12 26	<del>9</del> 16 <del>5</del> 30	14 28	4 <del>1</del> 25
健康太極拳	サークル	大会議室	木曜日	10:00	<del>3</del> 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26武	2 9 16 <del>3</del> 30
社交ダンス(初級)	サークル	大会議室	第1・2・4火曜日	10:00	1 8 コミュニティ 22	5 12 26 コミュニティ	3 10 24	7 14 28
社交ダンス(岳野クラス)	教室	大会議室	木曜日	18:30	3 10 17 <del>4</del> 31	<del>4</del> 14 コミュニティ 21 28	5 12 19 26	2 9 16 <del>3</del> 30
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	<del>4</del> 18 25	1 15 29	6 20	<del>3</del> 10 17
フラダンス教室	教室	大会議室	木曜日	20:00	3 10 17 <del>4</del> 31	<del>4</del> 14 コミュニティ 21 28	5 12 19 26	2 9 16 <del>3</del> 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	7 <del>4</del> 21 28	4 11 <del>8</del> 25	2 <del>9</del> 16 23 30	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	木曜日	17:45	3 10 17 <del>4</del> 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 <del>3</del> 30
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 <del>5</del> 22 29	12 19 26	10 17 24 31	14 21 28
武道種目		場所	基本日程	開始時刻	8月	9月	10月	11月
テコンドー	教室	武道館 他	水曜日	17:30	2 9 16 <del>3</del> 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
			土曜日	17:00	5霧 12 19霧 26	2 9霧 16 23 30	7霧 14 21 28	4 11霧 18 25
			日曜日	15:00	6 13 20霧 27	3 10 17 24	1 8 スポーツセンター 15 22 29霧	5霧 12 19 26
柔道	サークル	武道館	水・金曜日	18:30	2 4 9 11 16 18 <del>5</del> 25 30	1 6 8 13 15 20 22 27 29	4 6 11 13 18 20 25 27	1 3 8 10 15 17 22 24 29
相撲	サークル	鶴城中相撲場	月・水・金曜日	17:00	2.4.7.9.11.14.16.18.21.25.28.30	1.4.6.8.11.13.15.18.20.22.25.27.29	2.4.6.9.11.13.16.18.20.23.25.27.30	1.3.6.8.10.13.15.17.20.22.24.27.29
			土曜日	9:00	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
屋外種目		場所	基本日程	開始時刻	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	金曜日	9:00	<del>4</del> 11 <del>8</del> 25	15 22 29	<del>3</del> 20 27	3 <del>0</del> 17
			13:30		1 8	6	24	
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	4 <del>1</del> 18 25	1 8 15立 22立 29立	6 13 20 27	<del>3</del> 10立 17 24
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	1 8 15 22 29	5 <del>2</del> 19立 26立	3立 10 17 24 31	7立 14 21 28
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	1 7 8 14 15 21 22 28 29	4 5 11 12 <del>9</del> 19 25 26	2 3 <del>0</del> 10 16 17 23 24 30 31	6 7 13 14 20 21 27 28
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	月曜日	19:30	7 14 21 28	4 11 <del>8</del> 25	2 <del>9</del> 16 23 30	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	3 10 17 <del>4</del> 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 <del>3</del> 30
陸上教室	教室	宇土地区G/運動公園G	日曜日	10:00	6 <del>3</del> <del>0</del> 27 全て宇土地区G	3宇G 10 17宇G 24宇G	1 8 15 22 29 全て宇土地区G	5 12 19 26 全て宇土地区G
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	2 9 16 <del>3</del> 30	6 13 20 27 全て線路側	4線路 11 18 25	1 8線路 15 22 29

天候不良時に教室があるかどうか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。

◎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。



※予定のため変更になることがあります。

屋内種目		場所	基本日程	開始時刻	8月	9月	10月	11月
バウンドテニス (網津・轟はしばらく休止)	火曜	市民体育館	火曜日	13:30	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 17 24 31	7 14 21 28
	水曜	市民体育館	水曜日	13:30	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
	金曜	市民体育館	金曜日	13:30	4 11 18 25	1 8 15 29	6 13 27	10 17 24
	走湯	走湯地区体育館	月曜日	19:30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 16 23 30	13 20 27
ボウリング	サークル	宇土バスカールド	第1・3月曜日	19:00	7 21	4 25	2 16	6 20
アーチェリー	サークル	走湯地区体育館	土曜日	19:00	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	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	7 21 28	4 11 25	2 16 23	6 13 20
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	4 7 11 14 18 21 25 28	1 4 8 11 15 18 22 25 29	2 6 9 13 16 20 23 27 30	3 6 10 13 17 20 24 27
フットサル	サークル	市民体育館/館中第2G	土曜日	19:30	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
キッズバレーボール	サークル	市民体育館	日曜日	18:00	6 13 20 27	3 10 17 24 走湯小	1 8 走湯小 15 22 29 走湯小	5 12 19 26
バレーボール	教室	市民体育館	木・日曜日	19:00	3 6 10 13 17 20 31	3 7 10 14 17 21 28	1 5 12 15 19 22 26	2 5 9 12 16 19 30
キッズハンドボール	教室	市民体育館/宇土小	土曜日	17:00	5小 12 19 26 18:00~	2 18:00~ 9 18:00~ 16 23小 30	7小 14小 21 18:00~ 28	4 11 18:00~ 18 25小
屋内種目		場所	基本日程	開始時刻	8月	9月	10月	11月
バドミントン(初級)(小学生)	サークル	宇土東小	火曜日	19:30	1 8 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	7 14 21 28
バドミントン(初級)(大人)	サークル	市民体育館	火曜日	19:30	1 8 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	7 14 21 28
バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	月曜日	19:30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
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	5ス 12 19 26ス	2ス 9ス 16 23ス 30	7ス 14ス 21ス 28	4 11ス 18 25ス
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	5ス 12 19 26ス	2ス 9ス 16 23ス 30	7ス 14ス 21ス 28	4 11ス 18 25ス
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	1 8 11 15 18 22 25 29	1 5 8 12 15 19 22ス 26 29	3 6ス 10 13 17 20ス 24 27 31	3 7 10 14 17 21 24 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	金曜日	19:00	8月から(火)はありません 11 18 25	1 8 15 22ス 29	6ス 13 20ス 27	3 10 17 24
			水曜日	19:00	2 9 16 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
			土曜日	18:30	12 19 26	2 9 16 23ス 30	7ス 14ス 21 28	4 11 18 25ス
卓球教室(久置クラス)	教室	市民体育館/スポーツセンター	火・水曜日	19:00	1 2 8 9 15 16 22 29 30	5 6 12 13 19 20 26 27	3 4 10 11 17 18 24 25 31	1 7 8 14 15 21 22 28 29
			土曜日	18:30	12 19 26	2 9 16 23ス 30	7ス 14ス 21 28	4 11 18 25ス
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 21 28	4 11 25	2 16 23 30	6 13 20
			金曜(月3回)	各クラス毎	18 25	1 8 15 29	6 13 27	10 17 24
親子トランポリン	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	8 22 29	5 12 26	3 17 24 31	7 14 21
カワイ体育教室	アカデミー	市民体育館	月曜日	16:00	7 21 28	4 11 25	2 16 23 30	6 13 20 27
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		うとスポホームページ	LINEうとスポ公式
チーム	* スケジュールは各チームでご確認ください。				Instagram		最新のプログラム	スケジュール変更
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		変更・イベントのお知らせ	最新のプログラム