



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	12月	1月	2月	3月
チアダンス	アカデミー	大会議室	第1・3金曜日	18:10	1 15	5 6 13	6 9 16	1 8コミュニティ 15
コアキッズスクール(体育教室)	アカデミー	大会議室	火曜日	16:30	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26
3Bリフレッシュ体操	サークル	大会議室	月曜(月3回)	13:30	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25
はじめてエアロビクス	サークル	大会議室	月曜日	20:00	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25
エアロビクス	サークル	大会議室	第2・4土曜日	10:00	9 23	1月から3月まではお休み		
健康太極拳	サークル	大会議室	木曜日	10:00	7 14 21 28 年末清掃の為	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28
社交ダンス(初級)	サークル	大会議室	第1・2・4火曜日	10:00	5 12 26	2 9 23	6 13 27	5 12 26
社交ダンス(岳野クラス)	教室	大会議室	木曜日	18:30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28
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	1 15 22	5 19	2 16	1 15 29
フラダンス教室	教室	大会議室	木曜日	20:00	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28
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	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25
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	冬期休み		冬期休み	
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	12 19 26	9 16 23 30	13 20 27	12 19 26
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	大会議室 他	火曜日	18:00	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26
		大会議室 他	土曜日	18:00	2・9は17:00武道館 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24轟	2 9 16 23 30
テコンドー		武道館 他	日曜日	15:00	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	3 10 17 24 31
柔道	サークル	武道館	水・金曜日	18:30	1 6 8 13 15 22 27 34	3 5 10 12 17 19 24 26 31	2 7 9 14 16 21 23 28	1 6 13 15 20 22 27 29
相撲	サークル	鶴城中相撲場	月曜日	17:00	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25
			水曜日	17:00	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 20 27
			金曜日	17:00	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23	1 8 15 22 29
			土曜日	9:00	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30
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	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9:00~ 9 16 23	1 8 15 22 29
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	
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	
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	4 5 11 12 18 19 25 26	1 2 8 9 15 16 22 23 29 30	5 6 13 19 20 26 27	4 5 11 12 18 19 25 26
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	月曜日	19:30	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25
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	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28
陸上教室	教室	宇土地区G/運動公園G	日曜日	10:00	3運 10 17 24 31	7 14 21 28	4宇G 11 18宇G 25宇G	3宇G 10 17 24 31
陸上アスリートコース	教室	運動公園G/緑路側コース	水曜日	18:30	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 20 27

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。

◎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 (網津・轟はしばらく休止)	火曜	市民体育館	火曜日	13:30	5 12 19 26	☒☒☒ 16 23 30	6 ☒ 20 27	5 12 19 26
	水曜	市民体育館	水曜日	13:30	6 13 20 27	☒☒☒ 10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 ☒ 27
	金曜	市民体育館	金曜日	13:30	1 8 15 22 ☒	5 12 19 26	2 9 16 ☒	1 ☒ 鶴城中学卒業式 15 22 29
	走潟	走潟地区体育館	月曜日	19:30	4 11 18 25	☒☒☒ 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25
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	4 18	☒☒☒ 15 22	5 19	4 18
アーチェリー	サークル	走潟地区体育館	土曜日	19:00	☒☒☒ 9 16 23 ☒	6 13 20 27	3 10 17 24	* 選挙日が決まり次第、日程をお知らせします
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	4 11 18 ☒	☒☒☒ 15 22 29	5 ☒ 19 26	☒☒☒ 11 18 25
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	1 4 8 11 15 18 22 25 ☒☒	☒☒☒ 5 8 12 15 19 22 26 29	2 5 9 12 16 19 23 26	1 4 8 11 15 18 22 25 29
フットサル	サークル	市民体育館/鶴中第2G	土曜日	19:30	2鶴2G 9 16 ☒☒☒	6 13鶴2G 20 27鶴2G	3 10 17 24 全て鶴2G	2 9鶴2G 16 23 30
キッズバレーボール	サークル	市民体育館	日曜日	18:00	3 10 17 24 ☒	7 14 21 28 18:30~	4 18:30~ 11 18 25	* 選挙日が決まり次第、日程をお知らせします
バレーボール	教室	市民体育館	木・日曜日	19:00	3 7 10 14 17 21 24 ☒	☒☒☒ 7 11 14 18 21 25	1 4 8 11 15 18 22 29	7 14 21 28 *日曜は選挙日が決まり次第
キッズハンドボール	教室	市民体育館	土曜日	17:00	2 9 16 23 18:00~ ☒	6 13宇小 20 18:00~ 27宇小	3 10 17 24 全て宇小	2 18:00~ 9小 16 18:00~ 23 30
バドミントン(初級)(小学生)	サークル	宇土東小	火曜日	19:30	5 12 19 26	☒☒☒ 9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26
バドミントン(初級)(大人)	サークル	市民体育館	火曜日	19:30	5 12 19 26	☒☒☒ 9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26
バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	月曜日	19:30	4 11 18 25	☒☒☒ 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25
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	2 9 16 23ス ☒	6 13ス 20ス 27ス	3 10 17 24 全てスポーツセンター	☒☒☒☒☒ 23 30 *9は卒業式
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	2 9 16 23ス ☒	6 13ス 20ス 27ス	3 10 17 24 全てスポーツセンター	☒☒☒☒☒ 23 30 *立圏は選挙準備
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 5 8 12 15 19 22 26 ☒☒	☒☒☒☒☒ 5 9 12 16 19ス 23 26ス 30	2ス 6 9 13 16 20 23 27	1 5 8ス 12 15 19 22 26 29
			水・金曜日	19:00	1 6 8 13 15 20 22 27 ☒☒	☒☒☒☒☒ 5 10 12 17 19ス 24 26ス 31	2ス 7 9 14 16 21 23 28	1 6 8ス 13 15 20 22 27 29
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	土曜日	18:30	2 9 16 23 ☒	6 13ス 20 27ス	3ス 10 17ス 24ス	2 ☒ 16 23 30
			火・水曜日	19:00	5 6 12 13 19 20 26 27	☒☒☒☒☒ 9 10 16 17 23 24 30 31	6 7 13 14 20 21 27 28	5 6 12 13 19 20 26 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	土曜日	18:30	2 9 16 23 ☒	6 13ス 20 27ス	3ス 10 17ス 24ス	2 ☒ 16 23 30
			月曜(月3回)	各クラス毎	4 11 18	☒☒☒☒☒ 15 22 29	5 ☒☒ 19 26	4 11 18
トランポリン	アカデミー	市民体育館	金曜(月3回)	各クラス毎	1 8 15 ☒	5 12 ☒ 26	2 9 16 ☒	1 15 22
			親子トランポリン	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	5 12 19
カワイ体育教室	アカデミー	市民体育館	月曜日	16:30	4 11 18 ☒	☒☒☒☒☒ 15 22 29	5 ☒☒ 19 26	4 11 18 25
トレーニングルーム	* トレーニングルームは人数制限あり、予約優先制。					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 フォローお願いします		
NPO法人うとスポーツクラブ 電話 0964-23-3493 または 0964-23-3472								