



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	4月	5月	6月	7月
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	16 23 30	7 14 21 28	4 11 18	2 9 16 23
3Bリフレッシュ体操	サークル	大会議室	月曜(月3回)	13:30	1 8 15	13 20 27	3 10 17	1 8 22
はじめてエアロビクス	サークル	大会議室	月曜日	20:00	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 22 29
エアロビクス	サークル	大会議室	第2・4土曜日	10:00	13 27	11 25	8 29	13 27
健康太極拳	サークル	大会議室	木曜日	10:00	4 11 18 25	2 9 16 23	6 13 20 27	4 11 18 25
社交ダンス(初級)	サークル	コミュニティルーム	第1・2・4火曜日	10:00	2 23	7 14 28	4 11 25	2 9 23
社交ダンス(岳野クラス)	教室	大会議室	木曜日	18:30	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
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	5 19	17 31	7 21	5 19
フラダンス教室	教室	大会議室	木曜日	20:00	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	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	月曜日	20:00	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 22 29
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	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
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	16 23 30	15水 22水 28	11 18 25	9 16 23 30
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	大会議室	火・土曜日	18:00	2 6 9 13 16 20 23 27 30	4 7 11 14 18 21 25 28	1 4 8 11 15 18 22轟 25 29	2 6 9 13 16 20轟 23 27 30
		武道館	日曜日	15:00	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23轟 30	7 14 21 28
柔道	サークル	武道館	水・金曜日	18:30	3 5 10 12 17 19 24 26	1 8 8 15 15 17 22 24 29 31	5 7 12 14 19 21 26 28	3 5 10 12 17 19 24 26 31
相撲	サークル	鶴城中相撲場	水・金曜日	17:00	3 5 10 12 17 19 24 26	1 8 10 15 17 22 24 29 31	5 7 12 14 19 21 26 28	3 5 10 12 17 19 24 26 31
			土曜日	9:00	6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
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	9:30		3 17 24 31	14 21 28	5 12 19
				13:30	5 12 19 26	10	7	26
ソフトボール(初級)	サークル	運動公園G/立岡/轟	金曜日	20:00	5 12 19 26	10ス 17轟 24轟 31ス	7 14ス 21ス 28	5ス 12ス 19ス 26
ソフトボール(中級)	サークル	運動公園G/立岡/轟	火曜日	20:00	2 9 16 23 30	7 14 21 28 5月は全て轟グラウンド	4 11 18 25	2 9 16 23 30 7月は全てスポーツセンター
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 2 8 9 15 16 22 23 30	7 13 14 20 21 27 28	3 4 10 11 17 18 24 25	1 2 8 9 16 22 23 29 30
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	月曜日	19:30	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 22 29
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	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
陸上教室	教室	宇土地区G/運動公園G	日曜日	10:00	7運 14運(西) 21宇G 28宇G	5運 12宇G 19宇G 26宇G	2宇G 9宇G 16宇G 23宇G 30運	7宇G 14宇G 21運 28運
陸上アスリートコース	教室	運動公園緑地コース/スポーツセンター	水曜日	18:30	3ス 10線路 17ス 24線路	1ス 8線路 15ス 22線路 29ス	5ス 12線路 19ス 26線路	3ス 10線路 17ス 24線路 31ス

◎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(0964-23-3493)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・うとスポ公式LINEでお知らせします。

◎台風・大雨等で、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・うとスポ公式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」「うとスポ公式LINE」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	火曜	市民体育館	火曜日	13:30	2 X 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	
	水曜	市民体育館	水曜日	13:30	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	
	金曜	市民体育館	金曜日	13:30	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 X 28	5 12 X 26	
	走潟	走潟地区体育館	月曜日	19:30	1 8 15 22 29	6 13 20 X	3 10 17 24	1 8 15 22 29	
	網津	網津小体育館	木曜日	19:00	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	
	轟	轟地区体育館	木曜日	19:30	しばらく休止				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	1 15	X 13 20	3 17	1 X 22	
アーチェリー	サークル	走潟地区体育館	土曜日	19:00	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	
エンジョイバスケットボール	サークル	走潟小体育館	水曜日(月4回)	19:00	3 10 17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 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	1 5 X 12 15 19 22 26 29	3 6 10 13 17 20 X 27 31	3 7 10 14 17 21 24 28	1 5 8 12 15 19 22 26 29	
フットサル	サークル	市民体育館/鶴中第2G	土曜日	19:30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22鶴2G 29	6 13 20 27	
キッズバレーボール	サークル	市民体育館/走潟小	日曜日	18:00	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 走潟小 30	7 14 21 28	
バレーボール	教室	市民体育館	木・日曜日	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 X 27 30	4 7 11 14 18 21 25 28	
キッズハンドボール	教室	市民体育館/宇土小体育館	土曜日	17:00	6 13 20 27	X 11 18 2518:00~	X 8 X 22宇小 29	6 13 X 27	
バドミントン(初級)	サークル	宇土東小体育館(小学生)	火曜日(月4回)	19:30	2 9 16 X	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	
	サークル	市民体育館(中学生~一般)	火曜日(月4回)	19:30	2 9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	
バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	月曜日	19:30	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	
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	6 13 20 27	4 11 18 25ス	1 8 15 22ス 29	6 13 20ス 27	
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	6 13 20 27	4 11 18 25ス	1 8 15 22ス 29	6 13 20ス 27	
卓球サークル(夜)	サークル	市民体育館	火・土曜日	19:00	2 6 9 13 16 20 23 27 30	4 7 11 14 18 21 25 28	1 4 8 11 15 18 X 25 29	2 6 9 13 16 20 23 27 30	
卓球教室(U-12,18)	教室	市民体育館	火曜日	19:00	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	
卓球教室(U-10,12,18)			水曜日	19:00	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	
卓球教室(U-8,10,12,18)			金曜日	19:00	5 12 19 26	3 10 17 X 31	7 14 X 28	5 12 X 26	
卓球教室(U-8,10,12,18)			土曜日	18:00	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 X 29	6 13 20 27	
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	1 15 22	13 20 27	10 17 24	1 8 22	
			金曜(月3回)	各クラス毎	5 12 19	10 17 31	7 14 28	5 12 26	
親子トランポリン	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	16 23	14 21 28	11 18 25	2 9 23	
カワイ体育教室	アカデミー	市民体育館	月曜日	16:30	X 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 22 29	
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 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			

