

健康維持増進		場所	基本日程	開始時刻	8月	9月	10月	11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	6コミュニティルーム ☒ 20 27	3 10 17 ☒	1 8 15 22 ☒	5 12 19 ☒
3Bリフレッシュ体操	サークル	大会議室	月曜(月3回)	13:30	☒ 19 26	2 9 30	7 21 28	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	5 19 26	2 9 30	7 21 28	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	3 ☒ 24	7 ☒ ☒ ☒ ☒	5 ☒ 26	9 23
健康太極拳	サークル	大会議室	木曜日	10:00	1 8 ☒ 22 29	5 12 19 26	3 10 17 ☒ 31	7 14 21 28
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	6 ☒ 27	3 10 24	1 8 22	5 12 26
社交ダンス(岳野クラス)	教室	大会議室/コミュニティルーム	木曜日	18:30	1 8 ☒ 22 29	5コミュニティ 12 19 26コミュニティ	3 10 17 24 31	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	2 16 30	6 ☒	4 18	1 15 29
フラダンス教室	教室	大会議室	木曜日	20:00	1 8 ☒ 22 29	5コミュニティ 12 19 26コミュニティ	3 10 17 24 31	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	5 19 26	2 9 30	7 21 28	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	1 8 ☒ 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
けんぞうニュースポーツ	サークル	市民体育館	第2・3・4火曜日	19:30	☒ 20 27	11水 18水 25水	9水 15 22 29	13水 20水 26
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	大会議室	火・土曜日	18:00	3轟 6 10 13 17 20 ☒ 27 31	3 7 10 14 17 21轟 24 28	1 5 8 12 15 19 22 26轟 29	☒ 5 9 12 16 19 23 26 30
		武道館	日曜日	15:00	4 11 18大会議 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27轟	3 10 17 24
柔道	サークル	武道館	水・金曜日	18:30	2 7 9 ☒ 16 21 ☒ 28 30	4 6 11 13 18 20 25 27	2 4 9 11 16 ☒ 23 25 30	1 6 8 13 15 20 22 27 29
相撲	サークル	鶴城中相撲場	水・金曜日	17:00	2 7 9 14 16 21 23 28 30	4 11 13 18 20 25 27	2 4 9 11 16 18 23 25 30	1 6 8 13 15 20 22 27 29
			土曜日	9:00	3 10 17 24 31	14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 30
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	8:30	9 16 23 30	20 27	☒ ☒ ☒ 25	☒ 8 22 29
			金曜日	13:30	☒	☒ ☒ ☒	4	15
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	2 9 16 23立 30	6 13 20立 27立	4立 11立 18 25	1立 8 15立 22 29
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	6 13 20 27	3 10 17立 24立	1立 8立 15 22 29立	5 12 19 26
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 13 19 20 26 27	2 3 9 10 17 24 30	1 7 8 15 21 22 28 29	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	5 19 26	2 9 30	7 21 28	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	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	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	4 11 18 25 8月は全て宇土地区グラウンド	1 8 15 22 29 9月は全て宇土地区グラウンド	6 13 20 27 10月は全て宇土地区グラウンド	3宇G 10宇G 17宇G 24運(西)
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	7ス 14緑路 21ス 28緑路	4ス 11緑路 18ス 25緑路	2ス 9緑路 16ス 23緑路 30ス	6ス 13緑路 20ス(19:30まで) 27緑路

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	8月	9月	10月	11月	
バウンドテニス	火曜	市民体育館	火曜日	13:30	6 20 27	3 10 17	1 8 22 29	5 12 19 26	
	水曜	市民体育館	水曜日	13:30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	
	金曜	市民体育館	金曜日	13:30	2 9 16 23 30	6 13 27	4 11 25	1 8 15 22 29	
	走湯	走湯地区体育館	月曜日	19:30	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21	4 11 18 25	
	網津	網津小体育館	木曜日	19:00	1 8 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	
	轟	轟地区体育館	木曜日	19:30	しばらく休止		しばらく休止		しばらく休止
ボウリング	サークル	宇土バスカワルド	第1・3月曜日	19:00	5 19	2 30	7 21	11 18	
アーチェリー	サークル	走湯地区体育館	土曜日	19:00	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	
エンジョイバスケットボール	サークル	走湯小体育館	水曜日(月4回)	19:00	7 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	6 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 30	2 6 9 13 16 20 23 27 30	4 7 11 14 18 21 25 28	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	3 10鶴2G 17 31	7鶴2G 14 21鶴2G 28鶴2G	5鶴2G 12鶴2G 19 26鶴2G	2 9 16 23 30 11月は全て鶴城中第2G	
キッズバレーボール	サークル	市民体育館	日曜日	18:00	4 18 25	1 8 15 29	6 13走小 20 27走小	10 17 24走小	
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 25 29	5 8 12 15 19 26 29	3 6 10 17 20 24 31	3 7 10 14 17 21 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	3 10宇小 17 3118時	7宇小 1418時~ 21宇小 28宇小	516-18時 12宇小 1918時~ 26宇小	916-18時 16宇小 2316-18時 30宇小	
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)	サークル	宇土東小体育館(小学生)	火曜日(月4回)	19:30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	
	サークル	市民体育館(中学生~一般)	火曜日(月4回)	19:30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22	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	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21 28	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	3市 10ス 17 24ス 31ス	7 14 21 28 9月は全てスポーツセンター	5 12ス16-18時 19ス 26ス16-18時	2ス 9 16ス 23 30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	3市 10ス 17 24ス 31ス	7 14 21 28 9月は全てスポーツセンター	5 12ス16-18時 19ス 26ス16-18時	2ス 9 16ス 23 30ス	
卓球サークル(夜)	サークル	市民体育館	火・土曜日	19:00	3 6 13 17 20 27 31	3 10 14 17 24	1 8 15 19 22 29	5 12 19 26	
卓球教室(U-12,18)	教室	市民体育館	火曜日	19:00	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	
卓球教室(U-10,12,18)			水曜日	19:00	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	
卓球教室(U-8,10,12,18)			金曜日	19:00	2 16 30	6 13 27	4 25	1 8 22 29	
卓球教室(U-8,10,12,18)			土曜日	18:00	3 17 31	14	19	2ス 9ス 16ス 30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	5 19 26	2 9 30	7 21 28	11 18 25	
			金曜(月3回)	各クラス毎	9 16 30	6 13 27	4 25	1 8 22 29	
親子トランポリン	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	6 20 27	3 10	1 8 22 29	12 19 26	
カワイ体育教室	アカデミー	市民体育館	月曜日	16:30	5 19 26	2 9 30	7 21 28	11 18 25	
トレーニングルーム	* トレーニングルームは、通常通りとなり、人数制限はありません。					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			