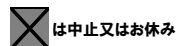


| 健康維持増進 | | 場所 | 基本日程 | 開始時刻 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----------------|-------|---------------------|-----------|-------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| コアキッズスクール(体育教室) | アカデミー | 大会議室 | 火曜日 | 16:30 | 3 10 17 24 ☒ | 7 14 21 | 4 18 25 | 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 | 2 ☒ 9 16 23 ☒ | 6 20 27 | 3 10 17 | 3 10 17 |
| はじめてエアロビクス | サークル | 大会議室 | 月曜日 | 20:00 | 2 9 16 23 ☒ | 6 20 27 | 3 10 17 | 3 10 17 24 31 |
| エアロビクス | サークル | 大会議室 | 第2・4土曜日 | 10:00 | 14 28 | 4 ☒ 25 コミュニティルーム | 1 ☒ 15 ☒ | 1 ☒ 22 |
| 健康太極拳 | サークル | 大会議室 | 木曜日 | 10:00 | 5 12 19 26 | ☒ 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 27 |
| 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 | 3 10 ☒ | 7 14 28 | 4 25 | 4 11 25 |
| 社交ダンス(岳野クラス) | 教室 | 大会議室 | 木曜日 | 18:30 | 5 12 19 ☒ | ☒ 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 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 | 6 20 | ☒ 17 31 | 7 21 | ☒ 21 |
| フラダンス教室 | 教室 | 大会議室 | 木曜日 | 20:00 | 5 12 19 ☒ | ☒ 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 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 | 2 9 16 23 ☒ | 6 20 27 | 3 10 17 | 3 10 17 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 | 木曜日 | 17:45 | 冬期休み | 冬期休み | 冬期休み | 6 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火曜日 | 19:30 | 10 17 24 ☒ | 14 21 28 | 18 25 | 11 18 25 |
| 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 | 火・土曜日 | 18:00 | 3 7 10 14 17 21 24 ☒ ☒ | ☒ 7 11武 14 18 21 25 28 | 1 4 8 11 15 18 22轟 25 | 1 4 8 11 15 18 22 25 29 |
| | | 武道館 | 日曜日 | 15:00 | 1 8 15 22 ☒ | 5 12 19 26 | 2 9 16 23 | 2 9 16 23 30 |
| 柔道 | サークル | 武道館 | 水・金曜日 | 18:30 | 4 6 11 13 ☒ 20 25 ☒ | ☒ 8 10 15 17 22 24 29 31 | 5 7 12 14 19 21 26 28 | 5 ☒ 12 14 19 21 26 28 |
| 相撲 | サークル | 鶴城中相撲場 | 水・金曜日 | 17:00 | 4 6 11 13 18 20 25 27 | ☒ 8 10 15 17 22 24 29 31 | 5 7 12 14 19 21 26 28 | 5 7 12 14 19 21 26 28 |
| | | | 土曜日 | 9:00 | 7 14 21 28 | 4 11 18 25 | 1 8 15 22 | 1 8 15 22 29 |
| 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 | 8:30 | | ☒ | ☒ ☒ | |
| | サークル | 運動公園グラウンド | 金曜日 | 13:30 | 6 13 20 27 | ☒ 10 17 24 | 7 ☒ 28 | 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 | 冬期休み | 冬期休み | 冬期休み | 7 14 21 28 |
| 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 | 冬期休み | 4 11 18 25 |
| 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 | 2 3 9 10 16 17 23 24 ☒ ☒ | 6 7 14 20 21 27 28 | 3 4 10 17 18 25 | 3 4 10 11 17 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 | 2 9 16 23 ☒ | 6 20 27 | 3 10 17 | 3 10 17 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 | 5 12 19 26 | ☒ 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 27 |
| 陸上教室 | 教室 | 宇土地区G/運動公園G | 日曜日 | 10:00 | 1運 8宇G 15運 22運 ☒ | 5運 12宇G 19運 26運 | 2宇G 9運 16運 23宇G | 2宇G 9運 16運 23運 30宇G |
| 陸上アスリートコース | 教室 | 運動公園線路側コース/スポーツセンター | 水曜日 | 18:30 | 4ス 11線路 18ス 25線路 | ☒ 8線路 15ス 22線路 29ス | 5ス 12線路 19ス 26線路 | 5ス 12線路 19ス 26線路 |

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。

◎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。



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。

| 屋内種目 | | 場所 | 基本日程 | 開始時刻 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | |
|---|----------------------------------|----------------|----------|-------|----------------------|------------------------|--|------------------------------------|--------|
| ハンドテニス | 火曜 | 市民体育館 | 火曜日 | 13:30 | 3 10 17 24 | 7 21 28 | 4 18 | 4 11 18 25 | |
| | 水曜 | 市民体育館 | 水曜日 | 13:30 | 4 11 18 25 | 8 15 22 29 | 5 12 19 26 | 5 12 19 26 | |
| | 金曜 | 市民体育館 | 金曜日 | 13:30 | 6 13 20 27 | 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 14 21 28 | |
| | 走潟 | 走潟地区体育館 | 月曜日 | 19:30 | 2 9 16 23 | 6 13 20 27 | 3 10 17 24 | 3 10 17 24 31 | |
| | 網津 | 網津小体育館 | 木曜日 | 19:30 | 5 12 19 26 | 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 27 | |
| | 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 | 宇土バスカワールド | 第1・3月曜日 | 19:00 | 2 16 | 20 27 | 3 17 | 3 17 | |
| アーチェリー | サークル | 走潟地区体育館 | 土曜日 | 19:00 | 7 14 21 | 11 18 25 | 1 8 15 22 | 1 8 15 22 29 | |
| 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 | 4 11 18 | 8 15 22 29 | 5 12 19 26 | 5 12 19 26 | |
| 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 6 9 13 16 20 23 27 | 6 10 13 17 20 24 27 31 | 3 7 10 14 17 21 24 28 | 3 7 10 14 17 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 | 7鶴2G 14 21鶴2G | 11鶴2G 18 25 | 1 8 15 22鶴2G | 1 8鶴2G 15 22 29鶴2G | |
| キッズバレーボール | サークル | 市民体育館 | 日曜日 | 18:00 | 1走小 8 15走小 22走小 | 5 12 19 26 | 2 9 16走小 | 2 9 16 23 30走小 | |
| バレーボール | 教室 | 市民体育館 | 木・日曜日 | 19:00 | 5 8 12 19 26 | 5 9 12 16 19 23 26 30 | 2 6 9 13 20 23 27 | 2 6 9 13 16 20 23 27 | |
| 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 | 7宇小 14 | 11宇小 18 18時 25 18時 | 1 18時 8 18時 15 18時 | 1 8 18:00迄 15 22 29宇小 | |
| 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 | 3 10 17 24 | 7 14 21 28 | 4 18 25 | 4 11 18 | |
| | サークル | 市民体育館(中学生〜一般) | 火曜日(月4回) | 19:30 | 3 10 17 24 | 7 14 21 28 | 4 18 25 | 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 | 2 9 16 23 | 6 13 20 27 | 3 10 17 | 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 | 7ス 14 21ス | 11 18 25 1月は全てスポーツセンター | 1 8 15 22 2月は全てスポーツセンター | 1 8 15 22 29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 | 7ス 14 21ス | 11 18 25 1月は全てスポーツセンター | 1 8 15 22 2月は全てスポーツセンター | 1 8 15 22 29ス | |
| 卓球サークル(夜) | サークル | 市民体育館 | 火・土曜日 | 19:00 | 3 10 14 17 24 | 7 14 18 21 25 28 | 1 4 8 11 15 18 25 | 1 4 11 15 18 22 25 | |
| 卓球教室(U-12,18) | 教室 | 市民体育館 | 火曜日 | 19:00 | 3 10 17 24 | 7 14 21 28 | 4 11 18 25 | 4 11 18 25 | |
| 卓球教室(U-10,12,18) | | | 水曜日 | 19:00 | 4 11 18 25 | 8 15 22 29 | 5 12 19 26 | 5 12 19 26 | |
| 卓球教室(U-8,10,12,18) | | | 金曜日 | 19:00 | 6 13 20 27 | 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 14 21 28 | |
| 卓球教室(U-8,10,12,18) | | | 土曜日 | 18:00 | 14 | 18 25 | 1 8 15 | 1 15 22 | |
| 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 | 2 9 16 | 6 20 27 | 3 17 | 3 10 17 24 | |
| | | | 金曜(月3回) | 各クラス毎 | 6 20 27 | 10 24 31 | 7 14 21 | 14 21 28 | |
| 親子トランポリン | 短期 | 市民体育館 | 火曜(月3回) | 10:00 | 3 10 17 | 7 21 28 | 4 18 | 4 11 18 25 | |
| カワイイ体育教室 | アカデミー | 市民体育館 | 月曜日 | 16:30 | 2 9 16 23 | 6 20 27 | 3 10 17 | 3 10 17 24 31 | |
| 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。 | | | | | インスタグラム | | | |
| 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 | | | |

