



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	アカデミー	大会議室	火曜日	16:30	8 15 22	13 20 27	10 17 24	8 15 22
3Bリフレッシュ体操	サークル	大会議室	月曜(月3回)	13:30	7 21 28	12 19 26	2 9 16	7 14 28
はじめてエアロビクス	サークル	大会議室	月曜日	20:00	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 28
エアロビクス	サークル	大会議室	第2・4土曜日	10:00	12 26	17 24	7 28	12 26
健康太極拳	サークル	大会議室	木曜日	10:00	3 10 17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 24
Happy Dance! (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	1 8 22	13 27	3 10 24	1 8 22
社交ダンス(岳野クラス)	教室	大会議室	木曜日	18:30	3 10 17 24コミュ	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 24
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	11 18	2 16 30	6 20	4 18
フラダンス教室	教室	大会議室	木曜日	20:00	3 10 17 24コミュ	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 24
ALOHA HULA(フラダンス)	アカデミー	コミュニティルーム	月曜日	20:00	7 14 21 28	12 19 26	2 9 16 23	7 14 28
レクリエーションダンス *new	サークル	コミュニティルーム	第1・3金曜日	13:30	11 18	2 30	6 19木	4 18
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 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
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	8 15 22	14水 21水 28水	10 17 24	8 15 22
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	1 5 8 12 15 19 22 26 29	3 6 10 13 17 20 24 27 31	3 7 10 14 17 21 24 28	1 5 8 12 15 19 22 26 29
		武道館	日曜日	15:00	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
柔道	サークル	武道館	水・金曜日	18:30	2 4 9 11 16 18 23 25 30	2 7 9 14 16 21 23 28 30	4 6 11 13 18 20 25 27	2 4 9 11 16 18 23 25 30
相撲	サークル	鶴城中相撲場	水・金曜日	17:00	2 4 9 11 16 18 23 25 30	2 7 9 14 16 21 23 28 30	4 6 11 13 18 20 25 27	2 4 9 11 16 18 23 25 30
			土曜日	9:00	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
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	11 25	2 16 23 30	13 20 27	4 11 25
				13:30		9	6	
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 11 18 25	2 9 16 23 30立	6 13 20 27	4 11立 18立 25立
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	13 20 27立	3 10 17 24	1 8立 15立 22立 29立
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	12 13 19 20 26 27	2 3 9 10 16 17 24 30	1 7 8 14 15 22 28 29
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	12 19 26	2 9 16 30	7 14 28
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 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
陸上教室	教室	運動公園G/宇土地区G	日曜日	10:00	6 13 20 27 全て宇土地区グラウンド	4 11 18 25 宇G	1 8 15 22 29 運	6 13 宇G 20 運 27 運
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	2ス 9線路 16ス 23線路 30ス	7線路 14線路 21ス 28線路	4ス 11線路 18ス 25線路	2ス 9線路 16ス 23線路 30ス

天候不良時に教室があるかどう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。

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	1 8 15 22	5 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22
	水曜	市民体育館	水曜日	13:30	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23
	金曜	市民体育館	金曜日	13:30	11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
	走潟	走潟地区体育館	月曜日	19:30	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
	網津	網津小体育館	木曜日	19:30	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
ボウリング	サークル	宇土バスカフェールド	第1・3月曜日	19:00	7 21	5 12 19	2 16	7 21 28
アーチェリー	サークル	走潟地区体育館	土曜日	19:00	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
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	2 9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23
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	2 5 9 12 16 19 26 30	2 6 9 13 16 20 23 27 30	4 7 11 14 18 21 25 28
フットサル	サークル	市民体育館/鶴中第2G	土曜日	19:30	5 12 19 26鶴2G	3鶴2G 10鶴2G 17 24鶴2G 31鶴2G	7 14鶴2G 21鶴2G 28	5鶴2G 12 19 26
キッズバレーボール	サークル	市民体育館/走潟小体育館	日曜日	18:00	6 13 20 27	4 11走小 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
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 24 27	1 4 8 15 18 22 25 29	1 5 8 12 15 19 22 26 29	3 6 10 13 17 20 24 27 31
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	5 12 19 26(18:00まで)	3宇小 10宇小 17 24宇小 31宇小	7 14宇小 21宇小 28	5宇小 12 19 26
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	1 8 15 22	5 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22
	サークル	市民体育館(中学生以上)	火曜日(月4回)	19:30	1 8 15 22	5 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22
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	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
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 12 19 26	3ス 10ス 17 24ス 31ス	7 14ス 21ス 28	5 12 19 26
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 12 19 26	3ス 10ス 17 24ス 31ス	7 14ス 21ス 28	5 12 19 26
卓球サークル(夜)	サークル	市民体育館	火・土曜日	19:00	1 5 8 12 15 19 22 (26) 29	(3) 6 13 17 20 24 27 31	3 7 10 17 24 28	1 5 8 12 15 19 22 26 29
卓球教室(U-12,18)	教室	市民体育館	火曜日	19:00	1 8 15 22 29	5 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22
卓球教室(U-10,12,18)			水曜日	19:00	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23
卓球教室(U-8,10,12,18)			金曜日	19:00	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
卓球教室(U-8,10,12,18)			土曜日	18:00	5 12 19 (26)	(3) 6 17 24 27	7 14 21 28	5 12 19 26
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 14 21	12 19 26	9 16 23 30	7 14
			金曜(月3回)	各クラス毎	11 18 25	2 16 23 30	6	4 11 18 25
親子トランポリン	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	8 15 22	13 20 27	10 17 24	1 8 15
カワイ体育教室	アカデミー	市民体育館	月曜日	16:30	14 17:30児童のみ 21 17:30児童のみ 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
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	
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		最新のプログラム	
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		変更・イベントのお知らせ	

