



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	8月			9月			10月			11月																										
コアキッズスクール	アカデミー	大会議室	火曜日	16:30	5	コミュ	12	19	26	2	9	16	19	7	14	21	4	11	18	25																				
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	1	11	18	25	1	8	15	22武	29	6	13	20	27	3	10	17	24																		
はじめてエアロビクス	サークル	大会議室	月曜日	20:00	4	1	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24																		
エアロビクス	サークル	大会議室	第2・4土曜日	10:00		19		23	30	6	13		27		4	11	25		8		22																			
健康太極拳	サークル	大会議室	木曜日	10:00	7	14	1	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23武		6	13	20	27																	
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	5	12		26		2	9	1	18		7	14	28		4	11大		25																		
社交ダンス(岳野クラス)	教室	大会議室	木曜日	18:30	7	14	1	21	28	4コミュ		11	18	25コミュ	2	9	16	23	30	6	13	20	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	1		15		29	5		19武			3		17	31		7		21																		
フラダンス教室	教室	大会議室	木曜日	20:00	7	14	1	21	28	4コミュ		11	18	25コミュ	2	9	16	23	30	6	13	20	27																	
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	4	1	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24																		
レクリエーションダンス	サークル	コミュニティルーム	第1・3金曜日	13:30	1		15			5		19			3大		17			7		21																		
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	8月はお休み						4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	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	12	1	19	26		10水		17水	1	18	14	21	28		12水		19水		25																	
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	2	5	9	12	16	19	2312時	26	30	2	6	9	13	16	20轟	23	27	30	4	7	11武	14	18	21	25轟	28	1	4	8	11	15	18	22	25	29	
		武道館	日曜日	15:00	3大	10大	1	11	18	25	31	7	14	21	28		5	12	19	26轟				2	9	16	23	30												
柔道	サークル	武道館	水・金曜日	18:30	1	6	8	13	15	19	20	22	27	29	3	5	10	12	17	19	24	26	1	3	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7	12	14	19	21	26	28
相撲	サークル	鶴城中相撲場	水・金曜日	17:00	1	6	8	13	15	20	22	27	29	3	5	10	12	17	19	24	26	1	3	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7	12	14	19	21	26	28	
			土曜日	9:00	2	9	16	23	30			6	13	20	27		4	11	18	25				1	8	15	22	29												
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	8:00	1	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	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	1	8	15	22	29		5	12	19立	26立	3立	10	17	24	31		7	14立	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	5	12	19立	26		2	9	16立	1	18立	7	14	21	28		4	11立	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	4	5	1	11	18	19	25	26	1	2	8	9	15	16	22	23	29	30	6	7	13	14	20	21	27	28	3	4	10	11	17	18	24	25		
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	月曜日	19:30	4	1	8	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24																
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	1	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27															
陸上教室	教室	運動公園G/宇土地区G	日曜日	10:00	3	10	17宇G	24	31宇G		7宇G	14宇G	21	28宇G		5	12	19	26	全て宇土地区グラウンド		2	9	16	23	30	全て宇土地区グラウンド													
陸上アスリートコース	教室	運動公園緑地帯コース/スポーツセンター	水曜日	18:30	6ス	13	20ス	27		3ス	10	17ス	24		1ス	8	15ス	22	29ス		5	12	19ス	26																

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「LINEうとスポーツクラブ公式」「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	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	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
	水曜	市民体育館	水曜日	13:30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
	金曜	市民体育館	金曜日	13:30	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
	走潟	走潟地区体育館	月曜日	19:30	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
	網津	網津小体育館	木曜日	19:30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 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	4 18	1 5 22	6 20	3 10 17
アーチェリー	サークル	走潟地区体育館	土曜日	19:00	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	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	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22	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	1 4 8 11 15 18 22 25 29	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
フットサル	サークル	市民体育館/鶴中第2G	土曜日	19:30	2 9 16鶴2G 23 30	6鶴2G 13 20鶴2G 27鶴2G	4鶴2G 11鶴2G 18鶴2G 25	1鶴2G 8 15 22鶴2G 29鶴2G
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	3 10 17走小17-19時 24走小 31	7 14 21走小 2818:30~	5 12走小 19 26	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	3 7 10 14 17 21 24 28 31	4 7 11 14 18 25 25 28	2 5 9 12 16 19 23 26 30	2 6 9 13 16 20 23 27 30
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	218時 918時 16宇小 23宇小 3018時	6宇小 1318時 20宇小 27宇小	416-18時 11宇小 18宇小 2518時	1宇小 818時 1518時 22宇小 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	5 12 19 26	2 9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25
	サークル	市民体育館(中学生以上)	火曜日(月4回)	19:30	5 12 19 26	2 9 16 23	7 14 21 28	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	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
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 30 全てスポーツセンター	6 13 20 27 全てスポーツセンター	4 11ス 18ス 25ス	1 8 15 22 29 全てスポーツセンター
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 30 全てスポーツセンター	6 13 20 27 全てスポーツセンター	4 11ス 18ス 25ス	1 8 15 22 29 全てスポーツセンター
卓球サークル(夜)	サークル	市民体育館	火・土曜日	19:00	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
卓球教室(U-12,18)	教室	市民体育館	火曜日	19:00	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
卓球教室(U-10,12,18)			水曜日	19:00	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
卓球教室(U-8,10,12,18)			金曜日	19:00	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
卓球教室(U-8,10,12,18)			土曜日	18:00	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
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	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
			金曜(月3回)	各クラス毎	1 8 15 29	5 12 19 26	3 10 24	7 14 21
親子トランポリン	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	5 11 17 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
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 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
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 Instagram フォローお願いします	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。							
NPO法人うとスポーツクラブ 電話 0964-23-3493 または 0964-23-3472								

＊お知らせ＊ 9月～10月のどこかの週で市民体育館アリーナ床の部分補修が入る予定です。 工事期間中に利用できない種目がある場合は、わかり次第お知らせします。