

令和8年度 NPO法人うとスポーツクラブ 活動プログラム 第1期 サークル・教室・アカデミー

☒ 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	武道館	火曜日	16:30	7 14 21 28	☒ 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
3Bリフレッシュ体操	教室	大会議室	月曜(月3回)	13:30	☒ 6 13 20 27	☒ 11 18 25	1 8 15 ☒ 22 29	6 13 ☒ 27
はじめてエアロビクス	サークル	大会議室	月曜日	20:00	6 13 20 27	☒ 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 ☒ 27
エアロビクス	サークル	大会議室	第2・4土曜日	10:00	11 25	9 ☒ 30	13 27	11 25
健康太極拳	サークル	大会議室	木曜日	10:00	2 ☒ 16 23 ☒	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 ☒
Happy Dance!(社交ダンス)	サークル	大会議室	第1・2・4火曜日	10:00	7 14 28	☒ 12 26	2 9 23	7 14 28
社交ダンス教室	教室	大会議室	木曜日	18:30	2 9 16 23 ☒	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 ☒
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	3 17	1 15 29	5 19	3 17 31
フラダンス教室	教室	大会議室	木曜日	20:00	2 9 16 23 ☒	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 ☒
レクリエーションダンス	サークル	大会議室	第1・3金曜日	13:30	3 17	1 15	5 19	3 17 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	2 9 16 23 ☒	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 ☒
けんぞうニュースポーツ	サークル	市民体育館	第2・3・4水曜日	19:30	8 ☒ ☒ ☒	13 20 27	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	花園小体育館	水曜日	18:00	1 8ス 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
		武道館	土曜日	17:00	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
			日曜日	15:00	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
柔道	サークル	武道館	水・金曜日	18:30	1 3 8 10 15 17 22 24 29	1 ☒ 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
相撲	サークル	鶴城中相撲場	水・金曜日	17:00	1 3 8 10 15 17 22 24 ☒	1 ☒ 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
			土曜日	9:00	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
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	9:00	3 ☒ ☒ ☒	1 ☒ 15 22 29	☒ 12 19 26	☒ 10 17 24 31
ソフトボール	サークル	運動公園G/立岡G	火曜日	20:00	7 14 21 28	☒ 12轟 19轟 26立	2 9 16 23 30	7立 14立 21立 28
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	6 7 13 14 20 21 27 28	☒ ☒ 11 12 18 19 25 26	1 2 8 9 15 16 22 23 29 30	6 7 13 14 ☒ 21 27 28
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	月曜日	19:30	6 13 20 27	☒ 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 ☒ 27
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	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
陸上教室	教室	運動公園G/宇土地区G	日曜日	9:00	5 12 19線路側 26線路側	3 10 17線路側 24線路側 31線路側	7線路側 14 21 28	5 12 19 26
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	1ス 8 15ス 22 29ス	6ス 13 20ス 27	3ス 10 17ス 24	1ス 8 15ス 22 29ス
		運動公園線路側コース	月・木曜日	18:30	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	2 6 9 13 16 20 23 27 30

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。

令和8年度 NPO法人うとスポーツクラブ 活動プログラム 第1期 サークル・教室・アカデミー



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	4月	5月	6月	7月
バウンドテニス(市民体育館)	サークル	市民体育館	水・金曜日	13:30	1 3 8 10 15 17 22 24 26 *15-24は走湯地区	1 6 8 13 15 20 22 27 29	3 5 10 17 24 26	1 3 8 10 15 22 24 29 31
バウンドテニス(網津・走湯)	サークル	走湯地区体育館	月曜日	19:30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
		網津小体育館	木曜日	19:00	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
バウンドテニスジュニア教室(網津)	教室	網津小体育館	木曜日	19:00	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
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	6 20	4 11 18	1 15	6 13 20
アーチェリー	サークル	走湯地区体育館	土曜日	19:00	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
エンジョイバスケットボール	教室	走湯小体育館	水曜日(月4回)	19:00	1 8 15 22	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22
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	3 6 10 13 17 20 24 27	1 4 8 11 15 18 25 29	1 5 8 12 15 19 22 26 29	3 6 10 13 17 20 24 27 31
フットサル	サークル	市民体育館/鶴中第2G	土曜日	19:30	4 11 18 鶴2G 25鶴2G	2 9 16 23 30	6鶴2G 13鶴2G 20鶴2G 27	4鶴2G 11鶴2G 18鶴2G 25
キッズバレーボール	教室	市民体育館/走湯小体育館	日曜日	18:00	5 12 走小 19 走小 26	4 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
バレーボール	教室	市民体育館	木・日曜日	19:00	2 5 9 12ス 16走湯地 19ス 23走湯地 26ス 30走湯地	3 7 10 14 17 21 24 28 31	4 7 11 14 18 21 25 28	2 5 9 12 16 19 23 26 30
キッズハンドボール教室	教室	市民体育館/宇土小体育館	土曜日	17:00	4 11 18 宇小 25 宇小	4 9 16 23 30 18 階	6宇小 13宇小 20宇小 27 18 階	4宇小 11宇小 18宇小 25
バドミントン(初級)	サークル	市民体育館	火曜日(月4回)	19:30	7 14 *21,28は、大人は緑川小、小人は、走湯小	4 *12,19は、大人は緑川小、小人は、走湯小 26市体	2 9 16 23	7 14 21 28
バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	月曜日	19:30	6 13 *20,27は、緑川小	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
卓球(昼)サークル	サークル	市民体育館/スポーツセンター	土曜日	15:30	4 11 18ス 25ス	2 9 16 23 30ス	6 13 20 27 全てスポーツセンター	4ス 11ス 18ス 25
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	4 11 18ス 25ス	2 9 16 23 30ス	6 13 20 27 全てスポーツセンター	4ス 11ス 18ス 25
卓球(夜)サークル	サークル	市民体育館	土曜日	18:00	4 11 13 18 25	2 9 16 23 30	4 11 18 25 27	4 11 18 25 27
卓球 週2回コース U-8	教室	市民体育館	金曜日	19:00	3 10 13 18 25 *21,22,28は、スポーツセンター	1 8 15 22 29	5 12 19 26 26	3 6 13 20 27 24
			土曜日	18:00	4 11 13 18 25 *18,25は、スポーツセンター	2 9 16 23 30	4 11 18 25 27	4 11 18 25 27
卓球 週3回コース U-10	教室	市民体育館	水・金曜日	19:00	1 3 8 10 13 18 25 *21,22,28は、スポーツセンター	1 6 8 13 15 20 22 27 29	3 5 10 17 24 26	1 3 8 15 22 24 29
			土曜日	18:00	4 11 13 18 25 *18,25は、スポーツセンター	2 9 16 23 30	4 11 18 25 27	4 11 18 25 27
卓球 週4回コース U-12,18	教室	市民体育館	火曜日	19:00	7 14 *21,28は、スポーツセンター(U-12のみ、U-18は休み)	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
			水・金曜日	19:00	1 3 8 10 13 18 25 *22は、U-12のみスポーツセンター	1 6 8 13 15 20 22 27 29	3 5 10 17 24 26	1 3 8 15 22 24 29
			土曜日	18:00	4 11 13 18 25 *18,25は、スポーツセンター	2 9 16 23 30	4 11 18 25 27	4 11 18 25 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	6 13 20 27	5 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
			金曜(月3回)	各クラス毎	3 10 17 24 31	1 8 15 22 29	5 12 19 26 26	3 10 17 24 31
親子トランポリン	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	7 14 21 28	6 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
カワイ体育教室	アカデミー	市民体育館	月曜日	16:30	6 13 20 27 20,27は、大会議室	5 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
トレーニングルーム	* 会員価格でお得にご利用できます。入会時の領収書又は入会済証をご提示ください。					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		

* 宇土市民体育館の4月15日～30日までは、屋根工事の為使用不可となります。その期間は休み又は代替会場となります。ご迷惑をおかけいたします。