

*新型コロナウイルス感染防止のために別紙の「活動における留意事項」をご確認いただきご協力お願ひいたします。急な変更があった場合、市民体育館掲示版とホームページでお知らせします。電話でのお問合せも受けます。

健康維持増進		場 所	基本日程	開始時間	12月			1月			2月			3月								
ヨーガ *新	アカデミー	コミュニティルーム	土曜(月2回)	10:30	19	26		16	23		20	27		6	27							
チアダンス	アカデミー	大会議室又はコミュニティ	第1・3金曜日	18:10	11	12		15	29	5	12	19	26	コミュニティ	5	19						
フラダンスサークル	サークル	市民体育館大会議室	第1・3・5金曜日	10:00	4	18		15	29	5	19				5	19						
フラダンス教室	教室	市民体育館大会議室	毎週 木曜日	20:00	3	10	17	24		7	14	15	22		4	11	18 25					
フラダンスアカデミー	アカデミー	コミュニティルーム	毎週 月曜日	20:00	7	14	21			8	15	22			1	8	15 22 29					
社交ダンス(岳野クラス)	教室	市民体育館大会議室	毎週 木曜日	18:30	3	10	17	24		7	14	15	22		4	11	18 25					
3Bリフレッシュ体操	サークル	市民体育館大会議室	月曜(月3回)	13:30	7	14	21			8	15	22	23	24	22	29						
3Bキッズたいそう	教室	市民体育館大会議室	月曜(月3回)	15:30	7	14	21			8	15	22	23	24	22	29						
3Bジュニアたいそう	教室	市民体育館大会議室	月曜(月3回)	16:30	7	14	21			8	15	22	23	24	22	29						
エアロビクス	サークル	市民体育館大会議室	第2・4土曜日	10:00	12	26		9	16		6	27				20	27					
社交ダンス(有馬クラス)	教室	市民体育館大会議室	第1金曜、第2・3土曜	13:30	12	18	19	8	15	23	5	20	27		6	19	27					
はじめてエアロビクス	サークル	市民体育館大会議室	毎週 月曜日	20:00	7	14	21		18	25	8	15	22		1	8	15 22					
健康太極拳	サークル	市民体育館大会議室	毎週 木曜日	10:00	3	10	17	24	7	14	21	28			4	11	18 25					
健康増進サークル		場 所	基本日程	開始時間	12月			1月			2月			3月								
けんぞう ウオーキング	サークル	運動公園ウォーキングコース	第2・4木曜日	19:00	冬期休み			冬期休み			冬期休み			11	25							
けんぞう ノルディックウォーキング	サークル	立岡スポーツセンター	日曜日 他	9:00	6	雨の時は 19		17	雨の時は 24		7	雨の時は 21			6	雨の時は 14						
けんぞうニュースポーツ	サークル	市民体育館	第2・3・4・5火曜日	19:30	8	15	22		12	13	14				9	16	23 30					
武道種目		場 所	基本日程	開始時間	12月			1月			2月			3月								
テコンドー	教室	武道館	毎週 水曜日	17:00	2	9	16	23	6	13	20	27		3	10	17	24 31					
		武道館	毎週 土・日曜日	15:00	5	6	12	13	19	20	26	27		9	10	16	17	23	24	30	31	
柔道	サークル	武道館	毎週 水・金曜日	18:30	2	4	9	11	16	18	23	25		6	8	13	15	20	22	27	29	
相撲	サークル	鶴城中相撲場	毎週 月・水・金曜日	17:00	2.4.7.9.11.14.16.18.21.23.25			4.6.8.13.15.18.20.22.25.27.29		1.3.5.8.10.12.15.17.19.22.24.26					1.3.5.8.10.12.15.17.19.22.24.26.29.31							
			毎週 土曜日	9:00	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	27
屋外種目		場 所	基本日程	開始時間	12月			1月			2月			3月								
ソフトボール(初級)	サークル	運動公園G/立岡G	毎週 金曜日	20:00	冬期休み			冬期休み			冬期休み			5	12	19	26					
ソフトボール(中級)	サークル	運動公園G/立岡G	毎週 火曜日	20:00	冬期休み			冬期休み			冬期休み			2	9	16	23	30				
サッカー	教室	運動公園G/立岡G	毎週 水曜日	16:30	冬期休み			冬期休み			冬期休み			3	10	17	24	31				
			毎週 土曜日	9:00	5	立	12	19		9	16	23	30	運	6	13	20	27		6	13	20
屋外種目		場 所	基本日程	開始時間	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	毎週 金曜日	13:30	4	11	18		8	15	22	29		5	12	19	26		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	毎週 月・火曜日	19:30	1	7	8	14	15	21	22		5	12	13	14	15	16	22	23	29	30
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	毎週 月曜日	19:30	7	14	21			8	15	22			1	8	15	22	29			
ソフトテニス	サークル	運動公園テニスコート	毎週 木曜日	19:30	3	10	17	24		7	14	15	22		4	11	18	25				

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版、うとスポーツホームページでお知らせします。

* 新型コロナウイルス感染防止のために別紙の「活動における留意事項」をご確認いただきご協力お願ひいたします。急な変更があった場合、市民体育館掲示版とホームページでお知らせします。電話でのお問合せも受けます。