


* 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いいたします。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付けます。

| 健康維持増進 | | 場 所 | 基本日程 | 開始時間 | 4 月 | 5 月 | 6 月 | 7 月 |
|--------------|-------|---------------|-------------|-------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| ヨーガ | アカデミー | コミュニティルーム | 木曜(月3回) | 13:30 | 8 15 22 | 13 20 27 | 10 17 24 | 1 8 15 |
| 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 | 2 23 | 7 21 | 4 18 | 2 16 |
| 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 | 2 16 30 | 7 21 | 4 18 | 2 16 30 |
| 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 | 1 8 15 22 | 6 13 20 27 | 3 10 17 24 | 1 8 15 29 |
| フラダンス | アカデミー | コミュニティルーム | 毎週 月曜日 | 20:00 | 5 12 19 26 | 10 17 24 31 | 7 21 28 | 5 12 19 26 |
| 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 | 1 8 15 22 | 6 13 20 27 | 3 10 17 24 | 1 8 15 29 |
| 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 | 12 19 26 | 10 17 24 31 | 21 28 | 5 12 19 |
| 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 | 12 19 26 | 10 17 24 31 | 21 28 | 5 12 19 |
| 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 | 12 19 26 | 10 17 24 31 | 21 28 | 5 12 19 |
| 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 | 10 24 | 15 22 | 5 19 | 10 24 |
| 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 | 2 10 17 | 7 15 22 | 4 19 25 | 2 10 17 |
| 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 | 5 12 19 26 | 10 17 24 31 | 7 21 28 | 5 12 19 26 |
| 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 | 1 8 15 22 | 6 13 20 27 | 3 10 17 24 | 1 8 15 29 |
| 健康増進サークル | | 場 所 | 基本日程 | 開始時間 | 4 月 | 5 月 | 6 月 | 7 月 |
| 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 | 第2・4木曜他 | 19:00 | 8 22 | 13 27 | 10 24 | 8 29 |
| 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 | 13 20 27 | 11 18 25 | 8 15 22 29 | 13 20 27 |
| 武道種目 | | 場 所 | 基本日程 | 開始時間 | 4 月 | 5 月 | 6 月 | 7 月 |
| テコンドー | 教室 | 武道館他 | 毎週 水曜日 | 17:00 | 7 14 21 28 | ⓧ 4火祝 12 19 26 | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28 |
| | | 武道館/スポーツセンター | 毎週 土・日曜日 | 15:00 | 3 4 10 11 17 18 24 25 | 1 2 8 15 16 22 23 29 30 | 5 6 12 13 19 20 26未定 27又 | 3 4 10 11 17 18 24 25 31 |
| 柔道 | サークル | 武道館 | 毎週 水・金曜日 | 18:30 | ⓧ 7 9 14 21 23 28 30 | 7 12 14 19 21 26 28 | 2 4 9 11 16 18 23 25 30 | 2 7 9 14 16 21 23 28 30 |
| 相撲 | サークル | 鶴城中相撲場 | 毎週 月・水・金曜日 | 17:00 | 2.5.7.9.12.14.16.19.21.23.26.28.30 | 7.10.12.14.17.19.21.24.26.28.31 | 2.4.7.9.11.14.16.18.21.23.25.28.30 | 2.5.7.9.12.14.16.19.21.26.28.30 |
| | | | 毎週 土曜日 | 9:00 | 3 10 17 24 | 1 8 15 22 29 | 5 12 19 26 | 3 10 17 24 31 |
| 屋外種目 | | 場 所 | 基本日程 | 開始時間 | 4 月 | 5 月 | 6 月 | 7 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 | 2 9 16 23 30 | 7 14 立 21 立 28 立 | 4 立 11 18 立 25 立 | 2 9 立 16 立 |
| 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 | 6 13 20 27 | 11 立 18 立 25 立 | 1 立 8 15 22 立 29 立 | 6 立 13 立 20 立 27 立 |
| サッカー | 教室 | 運動公園G/立岡G | 毎週 水曜日 | 16:30 | 7 14 21 28 | 12 19 26 | 2 9 16 | 7 21 28 |
| | | | 毎週 土曜日 | 9:00 | 3 17 24 | 1 8 15 22 立 29 | 5 12 19 立 26 立 | 3 10 17 24 31 |
| 屋外種目 | | 場 所 | 基本日程 | 開始時間 | 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 | 毎週 金曜日 | 9:00 | 4月は13:30から 2 9 16 23 | 5月から9:00開始 7 14 28 | 4 11 18 | 2 9 16 23 30 |
| 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 | 5 6 12 13 19 20 26 27 | 10 11 17 18 24 25 31 | 1 7 8 14 15 28 29 | 5 6 12 13 19 20 26 27 |
| テニス教室 | 教室 | 運動公園テニスコート | 毎週 月曜日 | 19:30 | 5 12 19 26 | 10 17 24 31 | 7 14 28 | 5 12 19 26 |
| 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 | 1 8 15 22 | 6 13 20 27 | 3 10 17 24 | 1 8 15 29 |

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、うとスポホームページでお知らせします。

◎プログラムの郵送は第1期で終了いたします。最新のプログラムはホームページ又はLINEうとスポ公式からご確認ください。又、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。

*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いいたします。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付可です。

| 屋内種目 | | 場所 | 基本日程 | 開始時間 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | | 7月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|--|----------|-------|-------------|----|----|----|----|--------------|----|--------------|-------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|----|----|
| ボウリング | サークル | 宇土パスカワールド | 第1・3月曜日 | 19:00 | 5 | 19 | | | 10 | 24 | 7 | 21 | 5 | 26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| フットサル | サークル | 市民体育館/鶴中第2G | 毎週 土曜日 | 19:30 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | | | | | | | | | | | | |
| アーチェリー | サークル | 走潟体育館 | 毎週 土曜日 | 19:00 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | | | | | | | | | | | | |
| エンジョイバスケットボール | サークル | 宇土東小(月)/市民体育館(水) | | 19:30 | 7 | 21 | | | 12 | 26 | 9 | 23 | 7 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キッズバレーボール | サークル | 市民体育館 | 毎週 日曜日 | 18:00 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 16 | 23 | 30 | 6 | 20 | | | | 11 | 18 | 25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| バレーボール | 教室 | 市民体育館 | 毎週 木・日曜日 | 19:00 | 1 | 4 | 8 | 11 | 15 | 18 | 22 | 25 | 29 | 2 | 6 | 13 | 16 | 20 | 23 | 27 | 30 | 3 | 6 | 10 | 17 | 20 | 24 | | | | | | | | |
| ソフトバレーボール | サークル | 宇土小体育館/市民体育館 | 毎週 月・金曜日 | 19:30 | 2 | 5 | 9 | 12 | 16 | 19 | 23 | 26 | 30 | 7 | 10 | 14 | 17 | 21 | 24 | 28 | 31 | 4 | 7 | 18 | 21 | 28 | 2 | 5 | 9 | 12 | 16 | 19 | 26 | 30 | |
| ハンドボール(一般) | サークル | 市民体育館/鶴城中体育館 | 毎週 金曜日 | 19:30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 10 | 17 | 24 | 31 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | | | | | | | |
| ハンドボールスクールU15男子* | 教室 | 網津小体育館 | 毎週 火曜日 | 19:30 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ハンドボールスクールU15女子* | 教室 | 走潟小体育館 | 毎週 水曜日 | 19:30 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ハンドボールキッズ | 教室 | 市民体育館/宇土小体育館 | 毎週 土曜日 | 17:00 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 18:00 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| バドミントン(初級) | サークル | 宇土東小(小学生)/市民体育館 | 毎週 火曜日 | 19:30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 11 | 18 | 25 | | | 1 | 8 | 15 | 22 | 6 | 13 | 20 | 27 | | | | | | | | | | | | | | |
| バドミントン(中級) | サークル | 市民体育館 | 毎週 月曜日 | 19:30 | 5 | 12 | 19 | 26 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 21 | 28 | | | 5 | 12 | 19 | 26 | | | | | | | | | | | | | | |
| 屋内種目 | | 場所 | 基本日程 | 開始時間 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | | 7月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| バウンドテニス | 火曜 | 市民体育館 | 毎週 火曜日 | 13:30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 水曜 | 市民体育館 | 毎週 水曜日 | 13:30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 金曜 | 市民体育館 | 毎週 金曜日 | 13:30 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 走潟 | 走潟体育館 | 毎週 月曜日 | 19:30 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 網津 | 網津小体育館/網津多目的 | 毎週 月曜日 | 19:30 | 4月から網津多目的施設 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | | | | | | | | | | | | | |
| | 轟 | 轟地区体育館 | 毎週 木曜日 | 19:30 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | | | | | | | | | | | | |
| 卓球(昼 ラージボール含む) | サークル | 市民体育館/スポーツセンター | 毎週 土曜日 | 15:30 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | | | | | | | | | | | | |
| 卓球教室(初級) | 教室 | 市民体育館/スポーツセンター | 毎週 土曜日 | 15:30 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | | | | | | | | | | | | |
| 卓球サークル(夜の部) | サークル | 市民体育館/スポーツセンター | 毎週 金曜日 | 19:00 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 毎週 土曜日 | 19:30 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | | | | | | | | | | | | |
| 卓球教室(キッズクラス) | 教室 | 市民体育館/スポーツセンター | 水曜日 | 19:00 | 7 | 14 | 21 | 28 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 毎週土曜日 | 18:30 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | | | | | | | | | | | | |
| 卓球教室(久富クラス) | 教室 | 市民体育館/スポーツセンター | 火曜・水曜 | 19:00 | 6 | 7 | 13 | 14 | 20 | 21 | 27 | 28 | 11 | 12 | 18 | 19 | 25 | 26 | 1 | 2 | 8 | 15 | 16 | 22 | 23 | 29 | 30 | 6 | 7 | 13 | 14 | 20 | 21 | 27 | 28 |
| | | | 土曜・日曜 | 18:30 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 2 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | | | | | | | | | | | | |
| 開催種目 | | 場所 | 基本日程 | 開始時間 | 4月 | | | | 5月 | | | | 6月 | | | | 7月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 12 | 19 | 26 | | 10 | 17 | 24 | 7 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 親子でトランポリン new | 短期 | 市民体育館 | 火曜(月3回) | 10:00 | 13 | 20 | 27 | | 11 | 18 | 25 | 8 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トレーニングルーム | | * トレーニングルームは1時間毎で、人数制限有り、予約優先制となっております。(感染防止対策期間中) | | | | | | | | | | 最新情報はホームページで | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チーム | | * スケジュールは各チームでご確認ください。 | | | | | | | | | | 最新のプログラム | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NPO法人うとスポーツクラブ(宇土市民体育館内) 電話 0964-23-3493 又は、0964-23-3472 | | | | | | | | | | 変更・イベントのお知らせ | | | |  LINEうとスポ公式 お友達登録ください 変更のお知らせが届きます | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |