

うとスポーツクラブサークル第3期プログラム

サークルとは、うとスポ会員でなくても誰でも好きなときに、好きな種目に参加できる活動です。

サークル名	場所	日程	参加料	内容
3B体操	宇土市武道館	第1~3火曜日 13:30~15:30	一般・1回/¥300 うとスポ会員・1回/¥200	3B体操とは？ベル・ボール・ベルダーの3種の道具を使って行う健康体操。老若男女楽しめる今話題の体操教室です。
親子ふれあい体操	宇土市民体育館 教養室	第1・3木曜日 10:30~11:30	1回/¥500	ママ・パパ・ベビーちゃんとのふれあい体操。触れ合いながら体を動かすことは心も体も育てる知育活動になります。(2歳未満位まで)
心身統一合気道	宇土市武道館	毎週月曜日 10:00~11:30	1回/¥400	合気道は日本古来の柔術・剣術・杖術などを基にした、体術を主とする総合武術です。体格体力問わず「小よく大を制する」で、えいやっ！と投げ飛ばす様は壮観です。
ストレッチポール健康教室	宇土市民体育館 教養室又は研修棟	毎週月・水曜日 10:00~11:30	一般・1回/¥300 うとスポ会員・1回/¥200	皆さんはストレッチポールをご存じですか？ポールに寝ころぶだけのリラックス体操で歪み矯正。プロのアスリートも利用しているストレッチポールは体感する価値あり！
ストレッチポール健康教室 一夜の部	宇土市民体育館 教養室	第2~5火曜日 19:30~20:00	1回/¥200	大人気ストレッチポール教室待望の夜の部。益々盛り上がってます。時間がなく運動できてないそのあなた！まずはポールに寝ころんでカタン歪み矯正から始めませんか？
太極柔力球	走湯小体育館	第1月曜日 19:30~21:30	1回/¥700	太極拳とバドミントンを合わせたような中国発祥のニュースポーツです。専用のラケットとボールを用いて演舞・競技を行います。健康にも良く、音楽にのって楽しい、話題の種目です。
チアダンス	宇土市民体育館	第1・3金曜日 18:00~19:00	月謝/¥1,000	チアリーディングから派生したスポーツ。別名「ボンダンス」とも呼ばれ、ジャズやヒップホップの要素を取り入れて表現力や完成度を競うスポーツです。リズム感と運動神経を身につけよう
ネイチャーチャレンジキッズ	市内各地区 (農園など)	第1日曜(変動あります)	子どもひとり/¥500	地元の子供たちが自然体験を通じ交流できるサークルです。そうめん流しや地引網、蛍見学や山登りなど楽しい企画満載！今年も色んなことにチャレンジします☆
カワイ体操教室	宇土市民体育館	月曜日(月3回程度)17:00~19:00	月謝3675円	体操・新体操クラスともに子供たちの元気な笑い声が響いています♪みんなメキメキ上達していますよ。小さいうちに柔軟性・基礎体力をつけておくことは人間形成にも役立ちます。
にこにこステップ運動教室	市内各地区 公民館など	12月~3月の第2モデル地区募集中 (5名~10名で開講)	月謝/¥1,500	高齢者の方を対象に体力に合わせて行う踏み台昇降運動を実施します。宇土市各地で巡回指導を行い、元気で健康な体づくりのお手伝いをします。
YOSAKOI 教室	宇土市民体育館 教養室・研修棟	毎月第2・4水曜日 20:00~21:30	ひとり/¥1,500	「YOSAKOI」は高知県で開催されているよさこい祭りから生まれた、HIPHOPやジャズなどの要素を盛り込んで現代風にアレンジした踊り(ダンス)です。さあみんなでレッツ「YOSAKOI」!

サークルカレンダー(日程表:決定版)

* 急きょ日程が変更になる場合がございます。その時は、うとスポ掲示板にお知らせしますので、注意してご覧ください

種目	場所	日程	開始時間	12月	1月	2月	3月
3B体操	武道館	第1~3火曜日	13:30	6 13 20	10 17	7 14 21	13 20 27
親子ふれあい体操	教養室	第1・3木曜日	10:30	1 15	5 19	2 16	1 15
心身統一合気道	武道館	毎週月曜日	10:00	5 12 19 26	16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26
ストレッチポール健康教室	研修棟	毎週月曜日	10:00	5 12 19 26	16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26
	武道館	毎週水曜日		7 14 21 28	11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28
ストレッチポール健康教室(夜)	教養室	第2~5火曜日	19:30	13 20 27	17 24 30	14 21 28	13 20 27
太極柔力球	走湯小体育館	第1月曜日	19:30	5	9	6	5
チアダンス	体育館	第1・3金曜日	18:00	2 16	6 20	3 17	2 16
カワイ体操教室	体育館	月曜日(月3回程度)	17:00	5 12 19	16 23 30	6 13 20	5 12 19
ネイチャーチャレンジキッズ	市内各地(農園など)	第1日曜(変動あり)	活動内容による	※体育館掲示板等でお知らせします			
YOSAKOI 教室	教養室・研修棟	第2・4水曜日	20:00	14	11 25	8 22	14 28
にこにこステップ運動教室	市内各地区公民館など	要相談	要相談				



NPO法人 うとスポーツクラブ

〒869-0432 宇土市旭町504 宇土市民体育館内

TEL: 0964-23-3493 FAX: 0964-23-5148

E-mail: info@uto-sc.jp

HP: http://www.uto-sc.jp/

Blog: http://utosc.otemo-yan.net

元気に！！
スポーツを

