

第1期 うとサークルプログラム一覧表

サークル名	場所	曜日・時間	参加費	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 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。年齢や体力に合わせて運動できるので老若男女楽しめる体操教室です。
ストレッチポール健康教室	宇土市武道館 宇土市民体育館 研修棟	毎週月・水曜日 10:00～11:30	一般:1回/¥300 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できるんです！フロアスリットも実際に使用しているストレッチポールは体感する価値あり！！
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、音楽に合わせて楽しく舞う、話題の種目です。
チアダンス	※宇土市民体育館 研修棟	第1・3金曜日 18:10～19:00	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！
チャレンジキッズ	市内各地区	土・日曜日、祝日 (月1回程度)	ひとり/¥500	子供たちが地元で自然体験やスポーツ体験を通じ交流できるサークルです。地引網、山登りなど楽しい企画満載！学校で体験できないような内容がたくさん。今年も色々なことにチャレンジします！
カワイ体操教室	※宇土市スポーツ センター	月曜日(年間40回) 17:00～19:00	月謝/¥4,200	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。幼少期に柔軟性・基礎体力を身につけておくことはとても大事です。楽しくカラダを動かそう！
貯筋運動教室	宇土市民体育館 研修棟	第3期(4～6月 12回) 毎週木曜日 10:00～11:30	第3期/¥3,600	これならできる！寝たきり予防に効果的な簡単貯筋運動をあなたも体験してみませんか？健康のプロ、貯筋運動指導士が週1回・3ヶ月間で簡単なトレーニング方法を伝授します！(60歳以上対象)
わんぱくスポーツ教室	宇土市スポーツ センター	(水)16:00～17:00 (木)17:00～18:00	月謝/¥1,000	走って・投げて・打って・蹴って、スポーツの基本を遊びながら身につけよう！運動が大好きな子はもちろん、運動が苦手な子、上手になりたい子、みんなで楽しく運動しよう！
ダイエット倶楽部	宇土市民体育館 トレーニングジム他	第3期(3～6月) 毎週火・金曜日 13:30～15:00	3ヶ月/¥3,000	ダイエットしたい！・・・けどひとりだと続かないという方におススメのサークルです！簡単な筋力トレーニングやスポーツでカラダを鍛えて基礎代謝UPを目指します！
にこにこステップ運動教室	市内各地公民館	開講地による	月謝/¥1,200	壮年の方を対象に体力に合わせて行う踏み台昇降運動などを実施します。宇土市各地の公民館などで指導を行い、元気で健康な体づくりのお手伝いをします。

※記号→4～7月は宇土市民体育館耐震工事のため、会場が変更になっております。8月から元の会場に戻ります。

◆サークル第1期プログラムカレンダー

*急きょ日程が変更になる場合がございます。その際は、うとスポ掲示板(体育館内)にお知らせしますので、ご確認ください。

種目	曜日・時間	4月	5月	6月	7月
3B体操	火曜日 13:30	2 9 16	7 14 21	4 11 18	2 9 16
ストレッチポール健康教室	月曜日 10:00	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	8 22 29
	水曜日 10:00	3 10 17 24	1 8 15 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
太極柔力球	月曜日 19:30	1	6	3	1
チアダンス	金曜日 18:10	5 19	17	7 21	5 19
カワイ体操教室	月曜日 17:00	1 8 15 22	13 20 27	3 10 17 24	1 8 22 29
チャレンジキッズ	土・日曜日、祝日	※内容が決まり次第、体育館、ホームページ等でご案内致します			
貯筋運動教室	木曜日 10:00	11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	
わんぱくスポーツ教室	水曜日 16:00		8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
	木曜日 17:00		9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
ダイエット倶楽部	金曜日 15:00	5 12 19 26	10 17 24		
にこにこステップ運動教室	開催地区による	※教室開講を希望される地区はご連絡ください。ご案内に伺います			



<総合型地域スポーツクラブ> 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

