

平成 22 年度 NPO法人うとスポーツクラブ 第2期活動プログラム(会場等の都合により基本日程と違う期日に行う種目もあります。ご注意ください)



健康維持増進種目

種目	場所	基本日程	開始時間	8月	9月	10月	11月
気功朝の部	市民体育館研修棟	第2, 4金曜日	10:30	13 27	10 24	8 22	12 26
気功夜の部	市民体育館研修棟	第2, 4火曜日	20:00	8月は休み		7 21	12 26
エアロビクス午前の部	市民体育館研修棟	第2, 4土曜日	10:00	14 28	11 25	9	13 27
エアロビクス午後の部	市民体育館研修棟	第1, 3水曜日	19:30	4 18	1	6 20	17
太極拳	市武道館	第2, 4日曜日	20:00	8 22	12 26	10 24	14 28

屋外種目

種目	場所	基本日程	開始時間	8月	9月	10月	11月
ソフトボール(初級)	走潟小グラウンド	毎週金曜日	20:00	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
ソフトボール(中級)	轟地区グラウンド	毎週火曜日	20:00	3 10 17	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 30
サッカー	運動公園グラウンド	毎週土曜日	9:00	14 28	4 18	9 23	6 13 20 27
	立岡グラウンド			7	11	2 16	
ソフトテニス	運動公園テニスコート	毎週木曜日	19:30	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21 28	4 11 18 25
テニス	運動公園テニスコート	毎週月曜日	19:30	2 9 16 30	6 13 27	4 18 25	1 8 15 22 29
グラウンドゴルフ	運動公園グラウンド	毎週金曜日	9:00	6 13 20 27	3 10 17	8 22	5 12 19 26
ヨット	宇土マリーナ	第2, 4土曜日	9:00	14 28	11 25	9 23	13 27
マウンテンバイク	運動公園弓道場前広場	第2, 3土曜日	9:00	14 21	11 18	9 16	13 20
陸上(体育教室)	運動公園グラウンド	毎週土曜日	17:00	7体 14 21体 28	4 11 18 25体	2 18:30まで 9体 16 23 30	11月から16:00~ 6 13 20 27
ペタンク	運動公園ゲートボール場	第1, 3火曜日	14:00	3 17	7 21	5 19	2 16

武道種目

種目	場所	基本日程	開始時間	8月	9月	10月	11月
空手	就業改善センター	毎週木曜日	19:00	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21 28	4 11 18 25
剣道	市武道館	毎週木曜日	20:00	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21 28	4 11 18 25
弓道 夜の部	運動公園弓道場	毎週火・木曜日	20:00	3 5 10 12 17 19 26 31	2 7 9 14 16 21 28 30	5 7 12 14 19 21 26 28	2 4 9 11 16 18 25 30
柔道	市武道館	毎週月・水・金曜日	18:00	2,4,6,9,11,13,16,18,20,25,27,30	1,3,6,8,10,13,15,17,20,22,24,27,29	1,4,6,8,11,13,15,18,20,22,25,27,29	1,3,5,8,10,12,15,17,19,22,24,26,29
テコンドー *1	市武道館	毎週土曜日	9:00	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
テコンドー	市武道館	毎週日曜日	15:00	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28

トレーニングルーム(市民体育館研修棟1階)

1時間あたり利用料金=一般100円、中学生・高校生50円 ※うとスポーツクラブ会員 1回2時間 一般100円、中学生・高校生50円 (要会員証の提示)	
利用時間=午前9時~午後9時30分、最終受付午後8時30分、※小学生以下の利用はできません。健康・体力アドバイス=休館日以外14:00以降随時	
NPO法人うとスポーツクラブ公認スポーツドクター もろが整形外科医院 諸家正直 先生 電話 23-2341	
お知らせ *1	テコンドー土曜日の開始時間に変更がありました。
お知らせ *2	8月 23日曜日 24日火曜日は 地蔵祭のため 一部の教室がお休みとなります。
お知らせ *3	民謡パレード参加者募集! 8月24日火曜日地蔵祭民謡パレードに今年も参加します。一緒に踊ってお祭りを楽しみましょう! 参加費 一人1000円(Tシャツ、弁当代) うとスポーツTシャツをお持ちの方は500円となります。8月6日までに事務局までお申込ください。

平成 22 年度 NPO法人うとスポーツクラブ 第2期活動プログラム(会場等の都合により基本日程と違う期日に行う種目もあります。ご注意ください)



屋内種目

種目	場所	基本日程	開始時間	8月	9月	10月	11月
アーチェリー	走潟体育館	毎週土曜日	19:00	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
卓球昼の部	市民体育館	毎週土曜日	15:00	7 14	4 25	9	
卓球夜の部	宇土市スポーツセンター	毎週金曜日	19:30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
四半的弓道	運動公園弓道場	毎週木曜日	9:00	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
バレーボール	市民体育館	毎週木曜日	19:30	5 12 19 26	2 9 16 23	7 14 21 28	11 25
バレーボール	市民体育館	毎週日曜日	19:30	1 8 15 22 29	5 12 19 26	24 31	7 14 21 28
ミニバレーボール	市民体育館	毎週水・土曜日	10:00	4 7 11 14 18 25	1 4 8 15 22 25 29	6 9 13 20 27	10 17 24
バドミントン	宇土東小学校体育館	毎週火曜日	19:30	3 10 17	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16
ボウリング	宇土パスカワールド	第1, 3月曜日	19:00	2 16	6 13	4 18	1 15
バスケットボール	市民体育館	第2, 4木曜日	19:30	12 26	9 16	14 28	11 25
ハンドボール(ジュニア)	宇土高校体育館	毎週水曜日	20:00	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	10 17 24
ハンドボール(キッズ)	市民体育館	毎週土曜日	17:30	7 14 21	4 25	2 9 16 23	20
ハンドボール(一般)	宇土高校体育館	毎週木曜日	20:00	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21 28	4 11 18 25
ソフトバレーボール	宇土小学校体育館	毎週月・金曜日	20:00	2 6 9 13 16 20 27 30	3 6 10 13 17 24 27	1 4 8 15 18 22 25 29	1 5 8 12 15 19 22 26 29

種目	場所	基本日程	開始時間	8月	9月	10月	11月
社交ダンス(初級)	市民体育館研修棟	第1-4土曜日	13:00	7 16月 25水 28	4 11 18 25	2 9 16 30	6 13 20 27
ジュニア社交ダンス	市民体育館研修棟	毎週木曜日	18:00	5 12 19 26	2 9 30	7 14 21	4 11 18 25
フラダンス	市民体育館研修棟	第1, 3, 5金曜日	10:00	6 20	3 17	1 15 29	5 19
フラダンス夜の部	第1木 教養室 第3, 5木 研修棟		19:30	5 19	2 30	7 21	4 18
バウンドテニス昼の部	宇土市民体育館	毎週火曜日	13:30	3 10 17 31	7 14 21 28	5 19 26	2 9 16 23 30
バウンドテニス昼の部	宇土市民体育館	毎週水曜日	13:30	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
バウンドテニス夜の部	宇土市民体育館	毎週日曜日	19:30	1 8 22	5 12 19 26	17 24 31	14 21 28
バウンドテニス朝の部	宇土市スポーツセンター	毎週金曜日	9:30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
バウンドテニス夜の部	走潟体育館	毎週月曜日	20:00	2 9 16 30	6 13 20 27	4 18 25	1 8 22 29
バウンドテニス夜の部	轟地区体育館	毎週木曜日	20:00	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14 21 28	18 25

網田・網津・緑川開催種目

種目	場所	基本日程	開始時間	8月	9月	10月	11月
バウンドテニス昼の部	網津多目的研修施設	毎週金曜日	13:30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
バウンドテニス夜の部	網津多目的研修施設	毎週月曜日	19:00	2 9 16 30	6 13 20 27	4 18 25	1 8 15 22 29
空手	網津小学校体育館	毎週火曜日	19:30	3 10 17 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 30
ミニバスケット	緑川小学校体育館	第1, 2, 4火曜日	19:30	3 10 17	7 14 28	5 12 26	2 9
ベタンク	網津地区グラウンド	第2, 4火曜日	14:00	10 24	14 28	12 26	8 22

お知らせ *4	8月 23日曜日 24火曜日は 地藏祭のため 夜の教室がお休みとなります。
お知らせ *5	うとスポ設立10周年記念事業。10月24日曜日にテレビでおなじみの元Jリーガー武田修宏さん(元日本代表選手)を迎え記念式典とトークショーとサッカー教室を開催します。みなさんのうとスポ10周年をみんなで盛り上げましょう!
お知らせ *6	毎年文化の日に恒例となりましたフリーマーケットを今年も11月3日(祝水)に宇土市民体育館で開催予定です。募集要項が決まり次第体育館掲示板、HP等でお知らせいたします。