

健康維持増進種目

種目	場所	基本日程	開始時間	12 月	1 月	2 月	3 月
気功朝の部	市民体育館研修棟	第2,4金曜日	10:30	9 23	13 27	10 24	23
気功夜の部	市民体育館研修棟	第2,4火曜日	20:00	13 27	10 24	14 28	13 27
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	10 24	28	25	24
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	7 21	18	1 15	7 21
太極拳	市武道館	第2, 4日曜日	20:00	11 25	8 22	12 26	11 25
ウォーキング*2	運動公園ウォーキングコース	毎週木曜日	19:30	1 8 15 22	冬期休み	冬期休み	1 8 15 22 29

屋外種目

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)*2	走湯小グラウンド	毎週金曜日	20:00	冬期休み	冬期休み	冬期休み	2 9 16 23 30	
ソフトボール(中級)*2	轟地区グラウンド	毎週火曜日	20:00	冬期休み	冬期休み	冬期休み	6 13 27	
サッカー	運動公園グラウンド	毎週土曜日	9:00	3 10 17 24	7 28	4 18 25	3 10 17 24 31	
	立岡グラウンド			14 21				
ソフトテニス*2	運動公園テニスコート	毎週木曜日	19:30	1 8 15 22	冬期休み	冬期休み	1 8 15 22 29	
テニス	運動公園テニスコート	毎週月曜日	19:30	5 12 19 26	16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26	
グラウンドゴルフ*3	運動公園グラウンド	毎週金曜日	13:30	2 16 23	6 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30	
ヨット*2	宇土マリーナ	第2, 4土曜日	9:00	冬期休み	冬期休み	冬期休み	10 24	
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	都合により しばらくお休みとなっています。				
陸上(体育教室)	運動公園グラウンド	毎週土曜日	16:00	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25	3 10 17 24 31	

武道種目

種目	場所	基本日程	開始時間	12 月	1 月	2 月	3 月
空手	就業改善センター	毎週木曜日	19:00	1 8 15	12 19 26	2 9 16 23	1 8 15 22 29
剣道	市武道館	毎週木曜日	20:00	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16 23	1 8 15 22 29
弓道 夜の部	運動公園弓道場	毎週火,木曜日	20:00	1 6 8 13 15 20 22 27	5 10 12 17 19 24 26 31	2 7 9 14 16 21 23 28	1 6 8 13 15 20 22 27 29
四半的弓道	運動公園弓道場	毎週木曜日	9:00	1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16 23	1 8 15 22 29
柔道	市武道館	毎週月、水、金曜日	18:00	2.5.7.9.12.14.16.19.21.23.26.	6.9.11.16.18.20.23.25.27.30	1.3.6.8.10.13.15.17.20.22.24.27.29	2.5.7.9.12.14.16.19.21.23.26.28.30
テコンドー	市武道館	毎週土曜日	9:00	3 10 17 24	7 21 28	4 18 25	3 17 24 31
	市武道館	毎週日曜日	15:00	4 11 18 25	8 15 22	5 12 19 26	4 11 18 25
相撲	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.	6.9.11.13.16.18.20.23.25.27.30.	1.3.6.8.10.13.15.17.20.22.24.27.29.	2.5.7.9.12.14.16.19.21.23.26.28.30
	鶴城中相撲場	毎週土曜日	9:00	3 10 17 24	7 14 21 28	4 11 18 25	3 10 17 24 31

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・体力チェック(体力診断)= 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	
おしらせ *1	12月28日(水)～1月4日(水)まではうとスポーツクラブの活動は年末年始休となります。
おしらせ *2	ウォーキング、ソフトボール、ソフトテニス、ヨットは冬期休み期間があります。ご確認ください。
おしらせ *3	グラウンドゴルフの開始時間は13:30からとなります。
おしらせ *4	新規入会キャンペーン：第3期(12月から3月まで)に初めてうとスポーツクラブに入会される方(新規)に限り今年度の年会費を半額にいたします。この機会にスポーツを始めませんか?ご家族お友達を誘ってみてください。尚、今まで会員になったことがある方(更新)には適用されません。

屋内種目

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

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

網田・網津・緑川開催種目

種目	場所	基本日程	開始時間	12月	1月	2月	3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	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30
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	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26
空手	網津小学校体育館	毎週火曜日	19:30	6 13 20	10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 27
ミニバスケット	緑川小学校体育館	第1,2,4火曜日	19:30	6 13 27	10 17 24	7 14 28	6 13 27

ニュースポーツ種目

種目	場所	基本日程	開始時間	12月	1月	2月	3月
ペタンク	宇土市民体育館	第1,3火曜日	14:00	6 10:00~ 20	17	7 21	6
ペタンク	網津多目的施設	第2,4火曜日	14:00	13 27	10 24	14 28	13 27

お知らせ*5 * 走潟体育館が1,2月改修工事に入るため使用できません。そのため1,2月のアーチェリー、バウンドテニスは会場が変更になります。* バウンドテニスの開始時間も1月から変更になります。
会員交流ボウリング大会 期日:平成24年2月18日(土)15:00~場所:パスカワールド 毎年恒例のボウリング大会です。年明けから募集を開始します。みなさん奮ってご参加ください。

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 ホームページで最新の情報をお届けします。URL:<http://www.uto-sc.jp/> E-mail:info@uto-sc.jp

公式ブログも開設しました。身近なうとスポ情報をタイムリーでお届けします。 <http://otosc.otemo-yan.net/>