

平成30年度 NPO法人うとスポーツクラブ 活動プログラム 第1期

1 更新 6月7日

\* 予定のため変更になることがあります。変更のお知らせは市民体育館掲示板とホームページでお知らせします。最新のプログラムはホームページ又は事務局でご確認下さい。

健康維持増進		場 所	基本日程	開始時間	4 月	5 月	6 月	7 月
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	6 20	11 18	1 15	6 20
ベリーダンス(女性限定)	アカデミー	コミュニティルーム	水曜(月4回)	19:30	4 11 18 25	2 9 16 23	6 13 20 27	4 11 18 25
氣 功	教室	市民体育館大会議室	第2・4金曜日	10:30	氣功教室は諸事情のため急遽中止となりました。			
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	6 20	18	1 15 29	6 20
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	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
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	2 9 <del>16</del> 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 23 30
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	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
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	2 9 16	7 14 21	4 11 18	2 9 23
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	2 9 16	7 14 21	4 11 18	2 9 23
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	2 9 16	7 14 21	4 11 18	2 9 23
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	14 <del>21</del> <del>28</del>	12 26	9 23	14 28
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	6 21 28	11 19 26	1 9 16	6 14 21
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	2 9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 23 30
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	毎週 水曜日	17:00	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
		宇土小学校体育館	毎週 土曜日	15:00	7 14 21 28	5 12 19 <u>26</u> 武道館	2 9 16 23 30	7 14 <u>21 16:00</u> 28
		宇土小学校体育館	毎週 日曜日	15:00	1 8 15 22 29	6 13 20 <u>27</u> 武道館	<u>3 16:00</u> 10 <del>17</del> 24	1 8 15 22 29
柔道 *	サークル	武道館	毎週 水・金曜日	18:30	4 6 11 13 18 20 25	2 4 9 11 16 18 23 25 30	1 6 8 13 15 20 22 27 29	4 6 11 13 18 20 25 27
相撲	サークル	鶴城中相撲場	毎週 月・水・金曜日	17:00	2.4.6.9.11.13.16.18.20.23.25.27.	2.7.9.11.14.16.18.21.23.25.28.30	1.4.6.8.11.13.15.18.20.22.25.27.29	2.4.6.9.11.13.18.20.23.25.27.30
			毎週 土曜日	9:00	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
屋外種目		場 所	基本日程	開始時間	4 月	5 月	6 月	7 月
ウォーキング	サークル	運動公園ウォーキングコース	毎週 木曜日	19:30	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
ノルディックウォーキング	サークル	立岡自然公園	日曜日 他	9:00	15 雨の場合 22	13 雨の場合 20	10 雨の場合 17	8 雨の場合 15
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	6 13 20 27	11 轟 18 立 25 立	1 立 8 15 22 立 29	6 立 13 立 20 立 27 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	3 10 17 24	1 8 轟 15 立 22 立 29 立	5 12 19 26	3 立 10 立 17 立 24 立 31 立
陸 上	教室	運動公園G/立岡G	毎週 土曜日	17:00	7 14 21 28	5 12 立 19 立 26	2 9 16 23 30	7 14
サッカー	教室	運動公園G/立岡G	毎週 水曜日	16:30	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 25
			毎週 土曜日	9:00	14 21 28	12 19 26	2 9 16 23 立 30	7 14 <u>21 28</u>
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	13:30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 29	7月9:00開始 6 13 20 27
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	2 3 9 10 16 17 23 24	1 7 8 14 15 21 22 28 29	4 5 11 12 18 19 25 26	2 3 9 10 17 23 24 30 31
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	毎週 月曜日	19:30	2 9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 23 30
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	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
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	2 16	7 21	4 18	2 23
トレーニングルーム		うとスポ会員はお得な会員料金で利用できます。うとスポ会員(一般)2時間¥100(中高生)¥50 回数券もあります。						

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

ホームページURL: <http://www.uto-sc.jp/>

天候不良時に教室の開催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又は23-3472)へお問い合わせください。また、体育館掲示板、うとスポホームページでお知らせします。

平成30年度 NPO法人うとスポーツクラブ 活動プログラム 第1期

\* 予定のため変更になることがあります。変更のお知らせは市民体育館掲示板とホームページでお知らせします。最新のプログラムはホームページ又は事務局でご確認下さい。

屋内種目	場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7月
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 7 14 21 28 鶴中2G	5 12 19 26	2 9 鶴 16 23 鶴 30	7 14 21 鶴 28 鶴
アーチェリー	サークル	走潟地区体育館	毎週 土曜日	19:00 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
エンジョイバスケットボール	サークル	市民体育館/宇土東小	毎週 月曜日	19:30 2 9 16 23	7市民 14東小 21東小 28市民	宇土東小 4 11 18 25	宇土東小 2 9 23 30
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 1 15 22	13 20 27	3 10 17 24	8 15 22 29
バレーボール	教室	市民体育館	毎週 木・日曜日	19:30 1 5 12 15 19 22 26	3 10 13 20 27	3 7 10 14 17 21 24 28	5 8 12 15 19 22 26 29
ソフトバレーボール	サークル	宇土小学校体育館	毎週 月・金曜日	20:00 2 6 13 16 20 23 27	7 11 14 18 21 25 28	1 4 8 11 15 18 22 25 29	2 6 9 13 20 23 27 30
ミニバレーボール(初心者向)	サークル	市民体育館	第2・3・4・5火曜日	19:30 10 17 24	8 15 22 29	12 19 26	10 17 24 31
ハンドボール(一般)	サークル	宇土高校第1体育館	毎週 金曜日	20:00 6 13 20 27	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
ハンドボールキッズ	教室	宇土小学校体育館	毎週 土曜日	17:00 7 14 <del>21</del> 28 <del>25</del>	<del>13</del> 12時市民体育館 19 <del>26</del>	2 9 <del>16</del> 23 30	7 14 21 28
ジュニア球技教室 *new	教室	網津小学校体育館	毎週 日曜日	16:00 1 8 15 22 29	6 13 20 <del>27</del>	3 10 17 24	1 8 15 22 29
バドミントン(初級)	サークル	宇土東小学校体育館	毎週 火曜日	19:30 3 10 17 24	1 8 15 22	5 12 19 26	3 10 17 24
バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	毎週 月曜日	19:30 2 9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 23 30

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 3 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
	水曜	市民体育館	毎週 水曜日	13:30 4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
	金曜	市民体育館	毎週 金曜日	13:30 6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 29	6 13 20 27
	走潟	走潟地区体育館	毎週 月曜日	19:30 2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
	網津	網津地区体育館	毎週 月曜日	19:30 2 9 16 <del>23</del> 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
	轟	轟地区体育館	毎週 木曜日	20:00 5 12網津 19網津 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
卓球(屋 ラージボール含む)	サークル	市民体育館又は大会議室	毎週 土曜日	15:30 7 14 21 28 大	5 大 12 19 26	2 大 9 大 16 23 大 30	7 14 21 大 28 大
卓球教室(初級)	教室	市民体育館又は大会議室	毎週 土曜日	15:30 7 14 21 28 大	5 大 12 19 26	2 大 9 大 16 23 大 30	7 14 21 大 28 大
卓球サークル(夜の部)	サークル	市民体育館又は大会議室	毎週 金曜日	19:00 6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 大 15 22 大 29	6 13 20 27
			毎週 土曜日	19:00 7 14 21 28 大	12 19 26	2 9 大 16 23 大 30	7 14 21 大 28 大
卓球教室(久富クラス)	教室	市民体育館又は大会議室	金曜日 他 土曜/日曜日	19:00 5木 6金 11水 13金 27金 14土 15日 21土 22日	1火 2水 8火 13日 15火大 16水 18金 23水 29火大	1金 2土 3日 8金大 9土大 15 16 17 19 22大 23大 30	1大 3火 5木 10火 11水 16月 17火 18水 20金21土大 27金

開催種目	場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7月
エコーレ・ド・バレエA(幼児)	アカデミー	コミュニティルーム	毎週 木曜日	16:30 5 12 19 26	<del>10</del> 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
エコーレ・ド・バレエB(小学)	アカデミー	コミュニティルーム	毎週 木曜日	17:45 5 12 19 26	<del>10</del> 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26
エコーレ・ド・バレエC(中学以上)	アカデミー	コミュニティルーム	毎週 木曜日	19:30 5 12 19 26	<del>10</del> 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26

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)	9 16 23	7 14 21	4 11 18	2 9 23

\* トランポリンは30分ごとのグループに分かれます。開始時間は担当者にお尋ね下さい。

健康教室	場所	基本日程	開始時間	4月	5月	6月	7月
ストレッチポール健康教室	市民体育館大会議室	毎週 月・水曜日	10:00	2 4 9 11 16 18 23 25	2 7 9 14 16 21 23 28 30	4 6 11 13 18 20 25 27	2 4 9 11 18 23 25 30
貯筋運動教室	市民体育館大会議室	木曜日	10:00	5 12 19 26	10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26

\* ストレッチポールは会員料金1回¥200・会員外1回¥300、貯筋運動は別途お申込 1期間(3ヶ月)¥3600。