

* 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版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	8 月				9 月				10 月				11 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	2	16			6	20			4	18			1	15																										
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	2	16			30	6	20			4	18			1	15			29																						
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	1	8			22	29	12	19			26	3	10			17	24	31	7	14			21	28																
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	5	19			26	2	9			30	7	21			28	4	11			25																				
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	1	8			22	29	12	19			26	3	10			17	24	31	7	14			21	28																
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	5	19			26	2	9			30	7	21			28	11	25																							
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	5	19			26	2	9			30	7	21			28	11	25																							
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	5	19			26	2	9			30	7	21			28	11	25																							
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	10				24	21				28	5	26				16				23																				
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	2	10			17	6	21			28	4	26			31	1	16			30																				
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	5	19			26	2	9			30	7	21			28	11	25																							
健康太極拳 (new)	サークル	市民体育館大会議室	毎週 木曜日	10:00	1	22			29	5	12			19	26	3	10			17	31	7	14			21	28																	
健康増進サークル		場 所	基本日程	開始時間	8 月				9 月				10 月				11 月																											
けんぞう ウォーキング	サークル	運動公園ウォーキングコース	第2・4木曜日	19:00	8				22	12				26	10				24	14				28																				
けんぞう ノルディックウォーク	サークル	立岡スポーツセンター	日曜日 他	8:00	4	雨の時は			25	1	雨の時は			8	9:00開始 6 雨の時は				20	3	雨の時は			10																				
けんぞう ニュースポーツ	サークル	市民体育館	第2・3・4・5火曜日	19:30	13	21 水			27	11 水	17			25 水	8				15	29	13 水	27 水																						
武道種目		場 所	基本日程	開始時間	8 月				9 月				10 月				11 月																											
テコンドー	教室	武道館	毎週 水曜日	17:00	7	14			21	28	4	11			18	25	2	9			16	23	30	6	13			20	27															
		宇土小学校体育館	毎週 土曜日	15:00	3	10			17 武	24	31	7	14			21	28	5	12			19	26	2	9			16	23	30														
		宇土小学校体育館	毎週 日曜日	15:00	4	11			18	25	1	8			15	22	29	6	13			20	27	3	17			24																
柔道	サークル	武道館	毎週 水・金曜日	18:30	2	7			9	16	21	28	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
相撲	サークル	鶴城中相撲場	毎週 月・水・金曜日	17:00	2.5.7.9.16.19.21.23.26.28.30				2.4.6.9.11.13.18.25.30				2.4.7.9.11.16.18.21.23.25.28.30				1.6.8.11.13.15.18.20.22.25.27.29																											
			毎週 土曜日	9:00	3	10			17	24	31	7	14			21	28	5	12			19	26	2	9			16	30															
屋外種目		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)	サークル	運動公園G/立岡G	毎週 金曜日	20:00	2	9			16	30	6	20 立			27 立	4 立	11 立			25	1	8 立			15	22	29																	
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	6	13			20	27	3	10			17 立	24 立	1 立	8 立			15	29	5	12			19	26																
陸 上	教室	運動公園G/立岡G	毎週 土曜日	17:00	10				31 立	7	28				5 立				12 立	11月16:00~ 2				23	30																			
サッカー	教室	運動公園G/立岡G	毎週 水曜日	16:30	7	14			21	28	4	11			18	25	2	16			23	30	13				20	27																
			毎週 土曜日	9:00	3 立	10			17	31	7	28			5 立				12 立	2				23	30 立																			
屋外種目		場 所	基本日程	開始時間	8 月				9 月				10 月				11 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	9:00	2	16			23	30	6	13			20	24 火	1 火	8 火			15 火	25	1	15			22	29																
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	5	6			13	19	20	26	27	2	3			9	10	17	24	30	1	7			8	15	21	28	29	5	11			12	19	25	26					
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	毎週 月曜日	19:30	5	19			26	2	9			30	7	21			28	11	25																							
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	1	8			22	29	5	12			19	26	3	10			17	24	31	7	14			21	28															
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	5	19			2	9			7	21			11	25																										
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。																																										

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、体育館掲示版、うとスポホームページでお知らせします。

* 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版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	8 月				9 月				10 月				11 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	3	10	17鶴中	31	7	21鶴中	28鶴中	5鶴中	12鶴中	19	26鶴中	2	9	16鶴中	23鶴中	30												
アーチェリー	サークル	網津体育館/走潟体育館	毎週 土曜日	19:00	3	10	17	24	31	走潟体育館に移る場合は教室で連絡します				7	14	21	28	10月~走潟体育館	5	19	26	2	9	16	23	30						
エンジョイバスケットボール	サークル	宇土東小	毎週 月曜日	19:30	5	19	26			2	9	30	7	21	28			11	25													
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			25			1	8	15	22	29	6	20	27	10	24													
バレーボール	教室	市民体育館	毎週 木・日曜日	19:00	1	8	15	18	22	25	1	5	8	15	22	26	29	3	6	10	20	24	27	31	3	7	10	24	28			
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	5	9	16	19	23	26	30	9	13	20	27	30	4	7	11	18	21	25	28	1	8	11	15	18	22	25	29
ハンドボール(一般)	サークル	宇土高校第1体育館	毎週 水・金曜日	20:00	2	9	16	30		6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29										
ハンドボールキッズ	教室	市民体育館/宇土小体育館	毎週 土曜日	17:00	3	10小	17小	31		7	14小	21小	28小	5小	12小	19	26小	2	9	16	23小	30										
ハンドボール(中学男子)	アカデミー	宇土高校第1体育館	毎週 金曜日	19:45	7	8	14	16	21	28	30	6	13	18	20	25	27	3	9	11	18	23	25	1	6	8	13	15	29			
		網津小学校体育館	毎週 土曜日	13:00	10	17	31			7	14	21	28	5	12	19	26	9	16	30												
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	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	29	5	12	19	26											
バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	毎週 月曜日	19:30	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	25											
屋内種目		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	火曜	市民体育館	毎週 火曜日	13:30	6	20	27			3	10	17	1	8	22	29	5	12	19	26												
	水曜	市民体育館	毎週 水曜日	13:30	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27										
	金曜	市民体育館	毎週 金曜日	13:30	2	9	16	23		6	20			4	11	18	25	1	8	22	29											
	走潟	市民体育館/走潟体育館	毎週 月曜日	19:30	5	12	19	26	走潟体育館に移る場合は教室で連絡します				2	9	16	23	30	10月~走潟体育館	14	21	28	11	18	25								
	網津	網津地区体育館	毎週 月曜日	19:30	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25										
	轟	轟地区体育館	毎週 木曜日	20:00	1	8	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	14	21	28												
卓球(昼 ラージボール含む)	サークル	市民体育館/スポーツセンター	毎週 土曜日	15:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30										
卓球教室 (初級)	教室	市民体育館/スポーツセンター	毎週 土曜日	15:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30										
卓球サークル(夜の部)	サークル	市民体育館/スポーツセンター	毎週 金曜日	19:00	2	9	16	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29											
			毎週 土曜日	19:30	3	10	17	31	21	28	5	12	19	2	9	16	23	30														
卓球教室 (久富クラス)	教室	市民体育館/スポーツセンター	月曜19:30/他平日19:00		4日	5月	6.7.	9土	15.	5.6.	9月	10.16祝	1.2.	7月	8.9.11.17.18.	2土	8.9土	10日	12.13													
			土曜/日曜 祝	18:30	17土	20.21.22.30.	31土	21土	22日	23月	24.25.	23.25.28	19.24日	25月	26.27.29																	
開催種目		場 所	基本日程	開始時間	8 月				9 月				10 月				11 月															
エコールド・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	8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28													
エコールド・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	8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28													
エコールド・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	8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28													
開催種目		場 所	基本日程	開始時間	8 月				9 月				10 月				11 月															
トランポリン	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)		5	19	26	2	9	30	7	21	28	11	25																	
※ 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。																																
短期講座 種目		場 所	基本日程	開始時間	8 月				9 月				10 月				11 月															
new わくわく体操 第2期	短期	コミュニティルーム	水曜日	13:00	7	21	4	第3期以降の予定は後日掲示版に掲載します																								
new ヨーガ教室 第2期	短期	コミュニティルーム	土曜日	10:30	7	21	5	19																								

* 短期講座 わくわく体操・ヨーガ教室は別途申込と参加料が必要です