


* 新型コロナウイルス感染防止のために別紙の「活動における留意事項」をご確認いただきご協力お願いいたします。急な変更があった場合、市民体育館掲示版とホームページでお知らせします。電話でのお問合せも受け付けます。

健康維持増進		場 所	基本日程	開始時間	12 月		1 月		2 月		3 月																							
ヨーガ *新	アカデミー	コミュニティルーム	土曜(月2回)	10:30	19	26	16	23	20	27	6	27																						
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	11	18	15	29	5	19	5	19																						
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	4	18	15	29	5	19	5	19																						
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	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25															
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	7	14	21	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29																
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	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25															
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	7	14	21	18	25	1	8	15	22	1	8	15																		
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	7	14	21	18	25	1	8	15	22	1	8	15																		
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	7	14	21	18	25	1	8	15	22	1	8	15																		
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	12	26	9	16	6	27	20	27																						
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	12	18	19	8	15	23	5	20	27	6	19	27																		
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	7	14	21	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22																	
健康太極拳	サークル	市民体育館大会議室	毎週 木曜日	10:00	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25															
健康増進サークル		場 所	基本日程	開始時間	12 月		1 月		2 月		3 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	冬期休み		冬期休み		冬期休み		11	25																						
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	9:00	6	雨の時は 19	17	雨の時は 24	7	雨の時は 21	6	雨の時は 14																						
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	8	15	22	12	19	26	9	16	23	30																				
武道種目		場 所	基本日程	開始時間	12 月		1 月		2 月		3 月																							
テコンドー	教室	武道館	毎週 水曜日	17:00	2	9	16	23	6	13	20	27	3	10	17	24	31																	
		武道館	毎週 土・日曜日	15:00	5	6	12	13	19	20	26	27	9	10	16	17	23	24	30	31														
柔道	サークル	武道館	毎週 水・金曜日	18:30	2	4	9	11	16	18	23	25	6	8	13	15	20	22	27	29	3	5	10	12	17	19	24	26						
相撲	サークル	鶴城中相撲場	毎週 月・水・金曜日	17:00	2.4.7.9.11.14.16.18.21.23.25		4.6.8.13.15.18.20.22.25.27.29		1.3.5.8.10.12.15.17.19.22.24.26		1.3.5.8.10.12.15.17.19.22.24.26.29.31																							
			毎週 土曜日	9:00	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	27														
屋外種目		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)	サークル	運動公園G/立岡G	毎週 金曜日	20:00	冬期休み		冬期休み		冬期休み		5	12	19	26																				
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	冬期休み		冬期休み		冬期休み		2	9	16	23	30																			
サッカー	教室	運動公園G/立岡G	毎週 水曜日	16:30	冬期休み		冬期休み		3	10	17	24	3	10	17	24	31																	
			毎週 土曜日	9:00	5	立	12	19	9	16	23	30	運	6	13	20	27	6	13	20	27													
屋外種目		場 所	基本日程	開始時間	12 月		1 月		2 月		3 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	4	11	18	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26															
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	1	7	8	14	15	21	22	5	12	18	19	25	26	1	2	8	9	15	16	22	1	2	8	9	15	16	22	23	29	30
テニス教室	教室	運動公園テニスコート	毎週 月曜日	19:30	7	14	21	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29																
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	3	10	17	24	7	14	21	28	4	18	25	4	11	18	25															

天候不良時に教室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)へお問い合わせください。また、スケジュール変更などは体育館掲示版、うとスポホームページでお知らせします。

* 新型コロナウイルス感染防止のために別紙の「活動における留意事項」をご確認いただきご協力お願いいたします。急な変更があった場合、市民体育館掲示版とホームページでお知らせします。電話でのお問合せも受け付けます。

屋内種目		場所	基本日程	開始時間	12月	1月	2月	3月	
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	7 21	18 25	1 15	1 15	
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	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	
アーチェリー	サークル	走潟体育館	毎週 土曜日	19:00	5 12 19 26	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	
エンジョイバスケットボール	サークル	宇土東小体育館/市民体育館	毎週月曜日/水曜日	19:30	しばらくは市民体育館(水) 2 9 16	6 27	10 24	7 10 17 24 31	
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	13 20 27 18:00-19:00	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	
バレーボール	教室	市民体育館	毎週 木・日曜日	19:00	3 10 13 17 20 24 27	7 10 14 17 21 24 28 31	4 7 11 14 18 21 25 28	4 7 14 14 18 21 25 28	
ソフトバレーボール	サークル	宇土小体育館/市民体育館	毎週 月・金曜日	20:00	7 11 14 18 21 25	8 15 18 22 25 29	1 5 8 12 15 19 22 26	1 5 8 15 19 22 26 29	
ハンドボール(一般)	サークル	市民体育館/宇土高体育館	毎週 金曜日	19:30	11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 19 26	
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	5 小 12 19 18:00 26	9 小 16 市 23 30 市	6 18:00 13 18:00 20 27 小	6 13 小 20 27	
バドミントン(初級)	サークル	宇土東小体育館/市民体育館	毎週 火曜日	19:30	小人は東小/大人は市体 1 8 15 22	5 12 19 26	2 9 16	2 9 16 23	
バドミントン(中級)	サークル	市民体育館	毎週 月曜日	19:30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	
屋内種目		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	火曜	市民体育館	毎週 火曜日	13:30	1 8 15 22	5 19 26	2 9 16	2 9 16 23 30	
	水曜	市民体育館	毎週 水曜日	13:30	2 9 16 23	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	
	金曜	市民体育館	毎週 金曜日	13:30	11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 19 26	
	走潟	走潟体育館	毎週 月曜日	19:30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	
	網津	走潟体育館で合同開催	毎週 月曜日	19:30	7 14 21	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	
	轟	轟地区体育館	毎週 木曜日	19:30	3 10 17 24	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	
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	5 立 12 19 立 26	9 立 16 23 30 市	6 立 13 立 20 27 立	6 立 13 立 20 27	
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	5 立 12 19 立 26	9 立 16 23 30 市	6 立 13 立 20 27 立	6 立 13 立 20 27	
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	4 立 11 18 25	8 15 22 29	5 12 19 26	5 立 12 立 19 26	
			毎週 土曜日	19:30	5 立 12 19 26	9 立 16 市 23 30 市	6 13 20 27 立	6 立 13 立 20 立 27	
卓球教室(キッズクラス)	教室	市民体育館/スポーツセンター	毎週 土曜日	18:30	5 立 12 19 26	9 立 16 市 23 30 市	6 13 20 27 立	6 立 13 立 20 立 27	
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	1火 5土立 12土 13日 15火	7木立 8金 13水 14木立 15金	2火 3水 9火 14日 16火	2火 3水 5金 6土 7日 12金立		
			土曜/日曜 祝	18:30	16水 17木立 19土 22火 23水 26土	16土市 17日 23土 24日 29金 30土市 31日	17水 18木立 19金 25木立	13土立 19金 20土立 21日 23火 28日	
開催種目		場所	基本日程	開始時間	12月	1月	2月	3月	
エコー・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	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	
エコー・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	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	
エコー・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	3 10 17 24	7 14 21 28	4 18 25	4 11 18 25	
開催種目		場所	基本日程	開始時間	12月	1月	2月	3月	
トランポリン	アカデミー	市民体育館	月曜(月3回)	各クラス毎	7 14 21	18 25	1 8 15	1 8 22 29	
親子でトランポリン new	短期	市民体育館	火曜(月3回)	10:00	1 8 15 22	19 26	2 9 16	2 9 23 30	
トレーニングルーム		* トレーニングルームは1時間毎で、人数制限有り、予約優先制となっております。(感染防止対策期間中)					最新情報はホームページで		
チーム		* スケジュールは各チームでご確認ください。					http://www.uto-sc.jp/		
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								LINE うとスポ公式アカウント お友達追加でお知らせが届きます	