

U&Uクラブ

プログラム開催日程 ◆令和8年1月～3月

A会場 ※学校施設の都合上、中止・時間変更の場合があります。学校施設利用時のルールに沿って開催します。

① 梅 島 小 学 校 ・ 体 育 館 ② ③ ④ ⑤ ⑥	梅 田 地 域 学 校 ・ 体 育 館 ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭	種目	月	開催日（週単位）				曜日・時間	対象年齢
				1	2	3	4		
レベルアップ バレーボール		1月 2月 3月	19 2 x	26 16 x x x				月曜日 19:00～21:00	小学生 ～ 一般
大人 ¥300 子ども ¥300									※ 夜間のため、小学生の参加は、保護者の同伴または送迎をお願いします。 ※「ママさんバレーボール」プログラムです ※ 小学生・一般は別コートにて指導します。
空手		1月 2月 3月	10 14 x	17 21 x x x				土曜日 13:15～14:30	5歳 ～ 一般
大人 ¥300 子ども ¥300									※道着の貸し出しがあります。お問い合わせください。
トランポリン & 子ども器械体操		1月 2月 3月	x 7 7	17 21 x				第一・三 土曜日 14:45～16:15	3歳 ～ 小学生
¥300									※トランポリンは靴下着用・器械体操は室内シューズ着用 保護者の方は準備・片付けにご協力ください。
バドミントン		1月 2月 3月	10 14 x	24 x x				第二・四 土曜日 14:45～16:15	小学3年生 ～ 一般
¥300									※指導員付きです。 室内シューズを忘れずに。
ふれあい トランポリン		1月 2月 3月		17 21 21				第一・三 土曜日 13:15～14:30	障害をお持ちの方に、 未就学児から対応します。
									※指導員付き 無料プログラムとして運営します。 靴下の着用をお願いします。
UCOT コーディネーション トレーニング		1月 2月 3月		14 18 28				水曜日 16:30～17:30	小学1年～3年生
									参加登録者の児童のみが対象で、参加費は無料です。 指導：一般社団法人コーチングバリュー協会
タ 梅 田 ホ テ ル	はじめての ピラティス	1月 2月 3月	5 2 2					第一 月曜日 19:00～20:00	一般
									※「登録制」 指導員付き 無料プログラムとして運営します。

※ 2月23日(月・祝) ミニ運動会開催 会場:梅田センタースポーツ館

参加費は、会員1回の参加につき、大人¥300～ 子供・未就学児¥300～です。
各会場での準備・片付けにご協力をお願いします。

U&Uクラブ

B会場 ※公共施設の都合上、中止・時間変更の場合があります。

梅 田 地 域 学 校 ・ 体 育 館 ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭	種目	月	開催日（週単位）				曜日・時間	対象年齢
			1	2	3	4		
木 ホ ル ル	太極拳	1月 2月 3月	x 9 9			26 23	月曜日 17:30～18:45	一般 概ね65歳以上対象
							※「登録制」 指導員付き 無料プログラムとして運営します。	
体 育 館	パドルテニス ～エンジョイ広場～	1月 2月 3月				26 9 9	月曜日 9:30～12:00	一般
							※指導員付きプログラム	※入場は9:30～ 準備・片付けにご協力ください。
学 習 室	UU エンジョイダンス ～社交ダンス～	1月 2月 3月				10 14 x	第二・四 土曜日 13:30～15:30	中学生 ～ 一般
							※「登録制」 指導員付き 無料プログラムとして運営します。	
学 習 室	手話	1月 2月 3月				11 8 x	第二・四 日曜日 10:00～11:30	小学4年生 ～ 一般
							※もう一つの情報伝達方法を身につけるチャンスです。	
エ ント ラン ス	スポーツ スタッキング U-STACK	1月 2月 3月				10 14 x	第二 土曜日 13:00～14:30	一般 概ね65歳以上対象
							※12個のカップを様々な組合せに積んだり崩したりするテクニックとスピードを競うスポーツです。 【無料開放事業として運営します】 1階ロビーにて	
サ ー ク ル	かんだばやし 神田囃子	1月 2月 3月				16 20	第一・三 金曜日 19:00～21:00 小学生は20時まで	小学3年生 ～ 一般
							※夜間のため小学生の参加は、保護者の同伴または送迎をお願いします。	
パ ー ク で 筋 トレ !	UU いきいき体操	1月 2月 3月				5 2 2	第一 月曜日 10:00～11:00	一般 概ね65歳以上対象
							※雨が降っても安心！ 体育館でのプログラムです。室内シューズを忘れずに！	
梅 島 公 園		1月 2月 3月				19 16 16	第三 月曜日 10:00～11:00 雨天中止	一般 概ね65歳以上対象
							(足立区梅田7丁目20) 梅島公園内で開催します。	
	UUいきいき体操						UUいきいき体操は申込み不要、気軽に参加できます。 指導：一般社団法人コーチングバリュー協会	