

長岡蒼柴スポーツクラブ 9月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
						テニス【エンジョイコース】 (10:00~12:00) @高専テニスコート テニス【基礎コース】 (17:00~19:00) @高専テニスコート
2	3	4	5	6	7	8
早起親子体操教室 (7:30~8:30)@高専第1体育館 柔道 (9:30~11:30) @高専柔道場	サッカー【基礎】 (18:00~19:00) @栖吉小学校体育館	テニス【選手コース】 (19:00~21:00) @高専テニスコート	サッカー【スキルアップ】 (17:30~18:30) @四郎丸小学校体育館	めざせ!スポーツ万能スクール (18:00~19:00) @栖吉小体育館 テニス【選手コース】 (19:00~21:00) @高専テニスコート	健康ヨガ (10:30~11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 柔道 (19:00~21:00)@高専柔道場	テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @高専テニスコート トライアスロン(通常練習) (12:00~14:00)※後半プール @高専テニスコート テニス【基礎コース】 (17:00~19:00) @高専テニスコート
9	10	11	12	13	14	15
早起親子体操教室 (7:30~8:30)@高専第1体育館 アスレティックス (9:30~11:30) @DPプール 柔道 (9:30~11:30)@高専柔道場 テニス【エンジョイコース】 (12:00~14:00) @高専テニスコート	サッカー【基礎】 (18:00~19:00) @栖吉小学校体育館	テニス【選手コース】 (19:00~21:00) @高専テニスコート	サッカー【スキルアップ】 (17:30~18:30) @四郎丸小学校体育館	めざせ!スポーツ万能スクール (18:00~19:00) @栖吉小体育館 テニス【選手コース】 (19:00~21:00) @高専テニスコート	健康ヨガ (10:30~11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 柔道 (19:00~21:00)@高専柔道場	トライアスロン (事前練習会) (12:30~14:30)※前半スイム @DPプール テニス【基礎コース】 (17:00~19:00) @高専テニスコート

長岡蒼柴スポーツクラブ 9月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 柔道 (9:30-11:30) @高専柔道場		テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	サッカー【スキルアップ】 (17:30-18:30) @四郎丸小学校体育館	めざせ!スポーツ万能スクール (18:00~19:00) @栖吉小体育館 テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	健康ヨガ (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 柔道 (19:00-21:00)@高専柔道場	テニス【エンジョイコース】 (10:00~12:00) @高専テニスコート トライアスロン(通常練習) (12:30-14:30) ※前半プール メインプール25m仕様 @DPプール
23	24	25	26	27	28	29
早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 アスレティックス (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時剣道場 柔道 (9:30-11:30)@高専柔道場 テニス【エンジョイコース】 (10:00~12:00) @高専テニスコート		テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	サッカー【スキルアップ】 (17:30-18:30) @四郎丸小学校体育館	めざせ!スポーツ万能スクール (18:00~19:00) @栖吉小体育館 テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	健康ヨガ (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 柔道 (19:00-21:00)@高専柔道場	トライアスロン (事前練習会) (12:30-14:30)※前半スイム @DPプール
30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p style="margin: 0;">長岡蒼柴スポーツクラブ事務局</p> <p style="margin: 0;">長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ2階(公財)長岡市スポーツ協会内</p> <p style="margin: 0;">TEL:0258-34-2130 FAX:0258-34-2170</p> <p style="margin: 0;">mail:info@aoshi-sc.com HP:http://www.aoshi-sc.com</p> </div>					
早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 アスレティックス (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時DPプール 柔道 (9:30-11:30) @高専柔道場						

長岡蒼柴スポーツクラブ 9月 活動予定