

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 10月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	サッカー【基礎】 (17:45-18:45) @ 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【エンジョイコース】 (10:00~12:00) @ 高専テニスコート
7	8	9	10	11	12	13
悠久山・東山 わくわくトライアスロン 2018 @ 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】 (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	テニス【エンジョイコース】 (12:00~14:00) @ 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
14	15	16	17	18	19	20
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) @ 長岡高専 雨天時、高専剣道場 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) (13:00~15:00) @ 高専テニスコート	サッカー【基礎】 (17:45-18:45) @ 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 (12:30~14:30) ※前半プール @ DPプール テニス【エンジョイコース】 (12:00~14:00) @ 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

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 10月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
<b>早起親子体操教室</b> (7:30-8:30)@高専第1体育館 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時剣道場 <b>柔道</b> (9:30-11:30) @高専柔道場 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00~15:00) @高専テニスコート		<b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @高専テニスコート	<b>サッカー【スキルアップ】</b> (17:30-18:30) @四郎丸小学校体育館	<b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @高専テニスコート	<b>健康ヨガ</b> (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 <b>柔道</b> (19:00-21:00)@高専柔道場	<b>テニス【エンジョイコース】</b> (12:00~14:00) @高専テニスコート <b>トライアスロン</b> (12:00-14:00)※前半プール @DPプール <b>テニス【基礎コース】</b> (17:00-19:00) @高専テニスコート
28	29	30	31			
<b>早起親子体操教室</b> (7:30-8:30)@高専第1体育館 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時DPプール <b>柔道</b> (9:30-11:30)@高専柔道場 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (12:00~14:00) @高専テニスコート	<b>サッカー【基礎】</b> (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館	<b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @高専テニスコート	<b>サッカー【スキルアップ】</b> (17:30-18:30) @四郎丸小学校体育館			

## 長岡蒼柴スポーツクラブ事務局

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

TEL:0258-34-2130 FAX:0258-34-2170

mail:info@aoshi-sc.com

HP:http://www.aoshi-sc.com

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 10月 活動予定

|