長岡蒼柴スポーツクラブ 3月　活動予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	サッカー ①【3年生以下】18:00-18:50 ②【4年生以上】19:00～20:00 @栖吉小学校体育館 **親子DEリズム体操教室** (17:30-18:15) @DPプ―ル2階コンコース	**テニス【アスリート】** (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	**サッカー【週2】** (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館 **アスレティックス** (19:00-20:30) @栖吉中学校体育館	**めざせ!スポーツ万能スクール** (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 **テニス【アスリート】** (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	**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** (19:00-20:30) @長岡高専柔道場	**テニス【初心者】** (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館
7	8	9	10	11	12	13
柔道 ①【小学生】9:30－10:30 ②【中学生以上】10:35－11:35 @市民体育館柔道場	**サッカー** ①【3年生以下】18:00-18:50 ②【4年生以上】19:00～20:00 @栖吉小学校体育館 **親子DEリズム体操教室** (17:30-18:15) @DPプ―ル2階コンコース	**テニス【アスリート】** (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	**サッカー【週2】** (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館	**めざせ!スポーツ万能スクール** (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 **テニス【アスリート】** (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	**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** (19:00-20:30) @長岡高専柔道場	**トライアスロン** (12:20-14:20)前半スイム @DPプールサブプール
14	15	16	17	18	19	20
早起き親子体操教室 (8:00-9:00) @長岡高専柔道場 **柔道** ①【小学生】9:30－10:30 ②【中学生以上】10:35－11:35 @長岡高専柔道場 **アスレティックス** (9:30-11:30) @DPプール **テニス【エンジョイコース】** (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館	**サッカー** ①【3年生以下】18:00-18:50 ②【4年生以上】19:00～20:00 @栖吉小学校体育館 **親子DEリズム体操教室** (17:30-18:15) @DPプ―ル2階コンコース	**テニス【アスリート】** (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	**サッカー【週2】** (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館 **アスレティックス** (19:00-20:30) @栖吉中学校体育館	**めざせ!スポーツ万能スクール** (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 **テニス【アスリート】** (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	**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** (19:00-20:30) @長岡東中柔道場	**トライアスロン** (12:20-14:20)前半スイム @DPプールサブプール

長岡蒼柴スポーツクラブ 3月　活動予定

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
早起き親子体操教室 (8:00-9:00) @長岡高専柔道場 **柔道** ①【小学生】9:30－10:30 ②【中学生以上】10:35－11:35 @長岡高専柔道場 **アスレティックス** (9:30-11:30) @長岡高専剣道場 **テニス【エンジョイコース】** (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館	**サッカー** ①【3年生以下】18:00-18:50 ②【4年生以上】19:00～20:00 @栖吉小学校体育館 **親子DEリズム体操教室** (17:30-18:15) @DPプール2階コンコース	**テニス【アスリート】** (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	**サッカー【週2】** (18:00-19:00) @市民体育館大アリーナC **アスレティックス** (19:00-20:30) @栖吉中学校体育館	**めざせ!スポーツ万能スクール** (17:45-18:45) @市民体育館柔道場 **テニス【アスリート】** (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	**【体験会】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** (19:00-20:30) @長岡高専柔道場	**トライアスロン** (12:20-14:20)前半スイム @DPプールサブプール
28	29	30日	31日			
早起き親子体操教室 (8:00-9:00) @長岡高専柔道場 **柔道** ①【小学生】9:30－10:30 ②【中学生以上】10:35－11:35 @長岡高専柔道場 **アスレティックス** (9:30-11:30) @DPプール **テニス【エンジョイコース】** (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館		**テニス【アスリート】** (19:00-21:00) @長岡高専第2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

クラブ連絡用掲示板