

長岡蒼柴スポーツクラブ 7月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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) @ 長岡高専テニスコート	健康ヨガ〜けさじろコース〜 (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) @ 長岡高専柔道場	テニス【初心者コース】 (17:00-19:00) @ 長岡高専テニスコート テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @ 長岡高専テニスコート
4	5	6	7	8	9	10
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @ 長岡高専第1体育館 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) @ 長岡高専テニスコート	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 (17:15-18:00) @ DPプール2階コンコース プールDEアスレ (18:15-19:00) @ DPプール2階コンコース	健康ヨガ〜しなのコース〜 (10:30-11:30) @ 高齢者センターしなの2階和室 テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	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 晴: 18:30-20:00 @ 陸上競技場 雨: 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) @ 栖吉小体育館 テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	健康ヨガ〜けさじろコース〜 (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) @ 長岡高専柔道場	トライアスロン (12:00-14:00)前半スイム @ DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @ 長岡高専テニスコート
11	12	13	14	15	16	17
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @ 長岡高専第1体育館 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) @ 長岡高専グラウンド 雨天時: 高専剣道場 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @ 長岡高専テニスコート	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 (17:15-18:00) @ DPプール2階コンコース プールDEアスレ (18:15-19:00) @ DPプール2階コンコース	健康ヨガ〜しなのコース〜 (10:30-11:30) @ 高齢者センターしなの2階和室 テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	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 晴: 18:30-20:00 @ 陸上競技場 雨: 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) @ 長岡高専テニスコート	健康ヨガ〜けさじろコース〜 (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) @ 長岡高専柔道場	トライアスロン (12:00-14:00)前半スイム @ DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @ 長岡高専テニスコート

長岡蒼柴スポーツクラブ 7月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 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) @長岡高専グラウンド ※雨天時、DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	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 (17:15-18:00) @DPプール2階コンコース ブルDEアスレ (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース	健康ヨガ～しなのコース～ (10:30-11:30) @高齢者センターしなの2階和室 テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	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 晴: 18:30-20:00 @陸上競技場 雨: 19:00-20:30 @栖吉中学校体育館		柔道 (19:00-21:00) @長岡東中学校武道場	
25	26	27	28	29	30	31
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 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) @長岡高専グラウンド 雨天時:長岡高専剣道場 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	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 (17:15-18:00) @DPプール2階コンコース ブルDEアスレ (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース	健康ヨガ～しなのコース～ (10:30-11:30) @高齢者センターしなの2階和室 テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	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 晴: 18:30-20:00 @陸上競技場 雨: 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) @長岡高専テニスコート	健康ヨガ～けさじろコース～ (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) @長岡高専柔道場	トライアスロン (12:00-14:00)前半スイム @DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート

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