

# 長岡蒼紫スポーツクラブ 12月 活動予定

| 日   | 月  | 火   | 水  | 木   | 金   | 土  |
|---|--|---|--|---|---|--|
|   |  |   | 1  | 2   | 3   | 4  |
|   |  |   | <b>サッカー</b><br>(18:00-19:00)<br>@ 栖吉小体育館   | <b>めざせ!スポーツ万能スクール</b><br>(17:45-18:45)<br>@ 栖吉小学校体育館<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@ 長岡高専第2体育館 | <b>健康ヨガ【けさじろコース】</b><br>(10:30-11:30)<br>@ 高齢者センターけさじろ3階和室<br><b>柔道</b><br>(19:00-21:00)<br>@ 長岡高専柔道場 | <b>トライアスロン</b><br>(12:00-14:00)※短水路<br>@ DPプール<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@ 長岡高専第2体育館<br><b>テニス【初心者コース】</b><br>(17:00-19:00)<br>@ 長岡高専第2体育館 |
| 5   | 6  | 7   | 8  | 9   | 10  | 11   |
| <b>早起き親子体操教室</b><br>(8:00-9:00)<br>@ 長岡高専柔道場<br><b>柔道</b><br>①【小学生】9:30-10:30<br>②【中学生以上】10:35-11:35<br>@ 長岡高専柔道場<br><b>アスレティックス</b><br>(9:30-11:30)<br>@ 長岡高専剣道場<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@ 長岡高専第2体育館 | <b>サッカー</b><br>①【3年生以下】18:00-18:50<br>②【4年生以上】19:00~20:00<br>@ 栖吉小学校体育館<br><b>親子DEリズム体操教室</b><br>(17:15-18:00)<br>@ DPプール2階コンコース<br><b>プールDEアスレ</b><br>(18:15-19:00)<br>@ DPプール2階コンコース | <b>健康ヨガ【しなのコース】</b><br>(10:30-11:30)<br>@ 高齢者センターしなの2階和室<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@ 長岡高専第2体育館 | <b>サッカー</b><br>(18:00-19:00)<br>@ 栖吉小体育館<br><b>アスレティックス</b><br><b>【選手コース】</b><br>(19:00-20:30)<br>@ 栖吉中学校体育館 | <b>めざせ!スポーツ万能スクール</b><br>(17:45-18:45)<br>@ 栖吉小学校体育館<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@ 長岡高専第2体育館 | <b>健康ヨガ【けさじろコース】</b><br>(10:30-11:30)<br>@ 高齢者センターけさじろ3階和室<br><b>柔道</b><br>(19:00-21:00)<br>@ 長岡高専柔道場 | <b>トライアスロン</b><br>(12:00-14:00)<br>@ DPプール<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@ 長岡高専第2体育館<br><b>テニス【初心者コース】</b><br>(17:00-19:00)<br>@ 長岡高専第2体育館     |
| 12  | 13   | 14  | 15   | 16  | 17  | 18   |
| <b>早起き親子体操教室</b><br>(8:00-9:00)<br>@ 長岡高専柔道場<br><b>柔道</b><br>①【小学生】9:30-10:30<br>②【中学生以上】10:35-11:35<br>@ 長岡高専柔道場<br><b>アスレティックス</b><br>(9:30-11:30)<br>@ DPプール<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@ 長岡高専第2体育館   | <b>サッカー</b><br>①【3年生以下】18:00-18:50<br>②【4年生以上】19:00~20:00<br>@ 栖吉小学校体育館<br><b>親子DEリズム体操教室</b><br>(17:15-18:00)<br>@ DPプール2階コンコース<br><b>プールDEアスレ</b><br>(18:15-19:00)<br>@ DPプール2階コンコース | <b>健康ヨガ【しなのコース】</b><br>(10:30-11:30)<br>@ 高齢者センターしなの2階和室<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@ 長岡高専第2体育館 | <b>サッカー</b><br>(18:00-19:00)<br>@ 栖吉小体育館<br><b>アスレティックス</b><br><b>【選手コース】</b><br>(19:00-20:30)<br>@ 栖吉中学校体育館 | <b>めざせ!スポーツ万能スクール</b><br>(17:45-18:45)<br>@ 栖吉小学校体育館<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@ 長岡高専第2体育館 | <b>健康ヨガ【けさじろコース】</b><br>(10:30-11:30)<br>@ 高齢者センターけさじろ3階和室<br><b>柔道</b><br>(19:00-21:00)<br>@ 長岡高専柔道場 | <b>トライアスロン</b><br>(12:00-14:00)<br>@ DPプール<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@ 長岡高専第2体育館   |

## 長岡蒼柴スポーツクラブ 12月 活動予定

| 日   | 月   | 火   | 水  | 木   | 金                                      | 土   |
|---|---|---|--|---|--|---|
| 19  | 20  | 21  | 22   | 23  | 24                                     | 25  |
| <b>早起き親子体操教室</b><br>(8:00-9:00)<br>@長岡高専柔道場<br><b>柔道</b><br>①【小学生】9:30-10:30<br>②【中学生以上】10:35-11:35<br>@長岡高専柔道場<br><b>アスレティックス</b><br>(9:30-11:30)<br>@DPプール<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@長岡高専第2体育館 | <b>サッカー</b><br>①【3年生以下】18:00-18:50<br>②【4年生以上】19:00~20:00<br>@栖吉小学校体育館<br><b>親子DEリズム体操教室</b><br>(17:15-18:00)<br>@DPプール2階コンコース<br><b>プールDEアスレ</b><br>(18:15-19:00)<br>@DPプール2階コンコース | <b>健康ヨガ【しなのコース】</b><br>(10:30-11:30)<br>@高齢者センターしなの2階和室<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専第2体育館 | <b>サッカー</b><br>(18:00-19:00)<br>@栖吉小体育館<br><b>アスレティックス</b><br><b>【選手コース】</b><br>(19:00-20:30)<br>@栖吉中学校体育館 | <b>めざせ!スポーツ万能スクール</b><br>(17:45-18:45)<br>@栖吉小学校体育館<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専第2体育館 | <b>柔道</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専柔道場 | <b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@長岡高専第2体育館 |
| 26  | 27  | 28  | 29   | 30  | 31                                     |   |
| <b>早起き親子体操教室</b><br>(8:00-9:00)<br>@長岡高専柔道場<br><b>柔道</b><br>①【小学生】9:30-10:30<br>②【中学生以上】10:35-11:35<br>@長岡高専柔道場<br><b>アスレティックス</b><br>(9:30-11:30)<br>@DPプール<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@長岡高専第2体育館 | <b>サッカー</b><br>①【3年生以下】18:00-18:50<br>②【4年生以上】19:00~20:00<br>@栖吉小学校体育館<br><b>親子DEリズム体操教室</b><br>(17:15-18:00)<br>@DPプール2階コンコース<br><b>プールDEアスレ</b><br>(18:15-19:00)<br>@DPプール2階コンコース |   | <b>事務局休業期間 (12/29~1/3)</b>   |   |  |   |

### 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



公式LINE



クラブ掲示板