

# 長岡蒼紫スポーツクラブ 1月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
<b>事務局休業期間 (12/29～1/3)</b>		<b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館		<b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	<b>健康ヨガ【けさじろコース】</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) @長岡高専柔道場	<b>テニス【初心者コース】</b> (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館
9	10	11	12	13	14	15
<b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00) @長岡高専柔道場 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @長岡高専剣道場 <b>柔道</b> (13:30-15:30) @市民体育館柔道場 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館		<b>健康ヨガ【しなのコース】</b> (10:30-11:30) @高齢者センターしなの2階和室 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	<b>サッカー</b> (18:00-19:00) @栖吉小体育館 <b>アスレティックス【選手コース】</b> (19:00-20:30) @栖吉中学校体育館	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	<b>健康ヨガ【けさじろコース】</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) @長岡東中武道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) @DPプール
16	17	18	19	20	21	22
<b>長岡スキーツアー in 舞子スノーリゾート</b>  <b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00) @長岡高専柔道場 <b>柔道</b> 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 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館	<b>サッカー</b> 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 <b>親子DEリズム体操教室</b> (17:15-18:00) @DPプール2階コンコース <b>プールDEアスレ</b> (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース	<b>健康ヨガ【しなのコース】</b> (10:30-11:30) @高齢者センターしなの2階和室 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	<b>サッカー</b> (18:00-19:00) @栖吉小体育館 <b>アスレティックス【選手コース】</b> (19:00-20:30) @栖吉中学校体育館	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	<b>健康ヨガ【けさじろコース】</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) @長岡高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00)※短水路 @DPプール <b>テニス【初心者コース】</b> (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 1月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	29
<b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00) @長岡高専柔道場 <b>柔道</b> 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 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @長岡高専剣道場 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館	<b>サッカー</b> 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 <b>親子DEリズム体操教室</b> (17:15-18:00) @DPプール2階コンコース <b>プールDEアスレ</b> (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース	<b>健康ヨガ【しなのコース】</b> (10:30-11:30) @高齢者センターしなの2階和室 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	<b>サッカー</b> (18:00-19:00) @栖吉小体育館 <b>アスレティックス</b> <b>【選手コース】</b> (19:00-20:30) @栖吉中学校体育館	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	<b>健康ヨガ【けさじろコース】</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) @長岡高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) @DPプール <b>テニス【初心者コース】</b> (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館
30	31					
<b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00) @長岡高専柔道場 <b>柔道</b> 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 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館	<b>サッカー</b> 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 <b>親子DEリズム体操教室</b> (17:15-18:00) @DPプール2階コンコース <b>プールDEアスレ</b> (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース					

## 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