

長岡蒼紫スポーツクラブ 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
アスレティックス (日) (9:30-11:30) @DPプール		憲法記念日	みどりの日 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @東山テニス場	こどもの日 テニス【エンジョイコース】 (15:00-17:00) @東山テニス場	健康ヨガ～けさじろ～ (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) @長岡東中武道場	トライアスロン (12:00-14:00) 前半スイム※短水路 @DPプール テニス【エンジョイコース】 (15:00-17:00) @東山テニス場
8	9	10	11	12	13	14
早起き親子体操教室 (9:30-10:30) @市民体育館剣道場 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 テニス【エンジョイコース】 (10:00-12:00) @東山テニス場	サッカー (月) 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 アスレティックス (月) (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース	健康ヨガ～しなの～ (10:30-11:30) @高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @希望ヶ丘テニス場	サッカー (水) (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館 アスレティックス (選手コース) (18:30-20:00) @陸上競技場 雨天時: 栖吉中学校 (19:00-20:30)	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) @希望ヶ丘テニス場	健康ヨガ～けさじろ～ (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) @長岡東中武道場	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) @東山テニス場 テニス【初心者コース】 (17:00-19:00) @希望ヶ丘テニス場 雨天時: 南部体育館グリーンフロア
15	16	17	18	19	20	21
柔道 ①【小学生】13:30-14:30 ②【中学生以上】14:35-15:35 @市民体育館柔道場 アスレティックス (日) (9:30-11:30) @DPプール テニス【エンジョイコース】 (14:00-16:00) @東山テニス場	サッカー (月) 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 アスレティックス (月) (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース	健康ヨガ～しなの～ (10:30-11:30) @高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @希望ヶ丘テニス場	サッカー (水) (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館 アスレティックス (選手コース) (18:30-20:00) @陸上競技場 雨天時: 栖吉中学校 (19:00-20:30)	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) @希望ヶ丘テニス場	健康ヨガ～けさじろ～ (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) @長岡東中武道場	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 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】 (12:00-14:00) @東山テニス場 テニス【初心者コース】 (17:00-19:00) @希望ヶ丘テニス場 雨天時: 南部体育館2階アリーナ

長岡蒼柴スポーツクラブ 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
早起き親子体操教室 (9:30-10:30) @市民体育館剣道場 アスレティックス(日) (9:30-11:30) @DPプール テニス【エンジョイコース】 (15:00-17:00) @東山テニス場	サッカー(月) 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 アスレティックス(月) (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース	健康ヨガ~しなの~ (10:30-11:30) @高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @希望ヶ丘テニス場	サッカー(水) (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館 アスレティックス(選手コース) (19:00~20:30) @栖吉中学校	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) @希望ヶ丘テニス場	健康ヨガ~けさじろ~ (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) @長岡東中武道場	柔道 ①【小学生】13:30-14:30 ②【中学生以上】14:35-15:35 @市民体育館柔道場 テニス【エンジョイコース】 (12:00-14:00) @東山テニス場 テニス【初心者コース】 (17:00-19:00) @新産体育館
29	30	31				
早起き親子体操教室 (9:30-10:30) @北部体育館多目的ホール アスレティックス(日) (9:30-11:30) @陸上競技場 ※雨天時、中止 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @東山テニス場	サッカー(月) 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 アスレティックス(月) (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース	健康ヨガ~しなの~ (10:30-11:30) @高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @希望ヶ丘テニス場				

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