

長岡蒼柴スポーツクラブ 9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～ (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) @ 長岡高専武道場	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
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 @ 長岡高専武道場 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（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 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) @ 長岡高専テニスコート	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) @ 長岡高専テニスコート	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) @ 長岡高専武道場	トライアスロン (12:00-14:00) @ DPプール テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @ 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 @ 長岡高専武道場 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（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 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) @ 長岡高専テニスコート	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) @ 長岡高専テニスコート	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) @ 長岡高専武道場	キッズチャレンジ トライアスロン① (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 9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 @長岡高専武道場 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	敬老の日 アスレティックス(振替) (9:30-11:30) @南部体育館グリーンフロア	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) @長岡高専テニスコート	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) @長岡高専テニスコート	秋分の日 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) @DPプール テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @長岡高専テニスコート
25	26	27	28	29	30	
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 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	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) @長岡高専テニスコート	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) @長岡高専テニスコート	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) @長岡高専武道場	

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