

長岡蒼柴スポーツクラブ 10月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
						キッズチャレンジ トライアスロン② (12:00-14:00) @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
2	3	4	5	6	7	8
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(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) @長岡高専柔道場	キッズチャレンジ トライアスロン③ (12:00-14:00) @DPプール
9	10	11	12	13	14	15
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	悠久山・東山 わくわく トライアスロン	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) @市民体育館大アリーナ C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) @市民体育館2階柔道場 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) @長岡高専柔道場	トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール ※スイム短水路 テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @長岡高専テニスコート

長岡蒼柴スポーツクラブ 10月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
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(月) 【全学年一緒】19:00-20:00 @南部体育館グリーンフロア 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) @市民体育館大アリーナC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) @市民体育館大アリーナBコート 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) @長岡高専柔道場	トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール ※スイム短水路 テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @長岡高専テニスコート
23	24	25	26	27	28	29
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	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 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
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	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h2 style="margin: 0;">長岡蒼柴スポーツクラブ事務局</h2> <p style="margin: 0;">長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ2階</p> <p style="margin: 0;">(公財)長岡市スポーツ協会内</p> <p style="margin: 0;">TEL: 0258-34-2130 FAX: 0258-34-2170</p> <p style="margin: 0;">mail: info@aoshi-sc.com HP: http://www.aoshi-sc.com</p> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">公式LINE</div> </div> </div>				