

長岡蒼柴スポーツクラブ 11月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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 アスレティックス (選手コース) (19:00-20:30) @栖吉中学校	文化の日	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) @長岡東中学校武道場	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 トリアスロン (12:00-14:00) @DPプール
6	7	8	9	10	11	12
アスレティックス (9:30-11:30) @DPプール ※天候に関係なくプールです。	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 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 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	トリアスロン (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
13	14	15	16	17	18	19
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	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 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 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) @市民体育館柔道場 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	トリアスロン (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 11月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
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 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	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	勤労感謝の日	めざせ!スポーツ万能スクール (17:45-18:45) @栖吉小学校 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
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 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	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 親子リズム体操教室 (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 アスレティックス(選手コース) (19:00-20:30) @栖吉中学校			

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