

長岡蒼柴スポーツクラブ 4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
<h3>令和5年度もよろしくお願ひします。</h3>						
2	3	4	5	6	7	8
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		健康ヨガ～しなの～ (①9:30-10:30 ②10:45-11:45) @高齢者センターしなの			健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ 柔道 (19:00-20:30) @長岡高専	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) @長岡高専 テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @長岡高専
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(日) (9:30-11:30) @長岡高専 ※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	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～ (①9:30-10:30 ②10:45-11:45) @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	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) @長岡高専	健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ 柔道 (19:00-20:30) @長岡高専	トライアスロン (12:00-14:00)前半スイム @DPプール テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @長岡高専

長岡蒼柴スポーツクラブ 4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(日) (9:30-11:30) @長岡高専 ※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~ (①9:30-10:30 ②10:45-11:45) @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	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) @長岡高専	健康ヨガ~けさじろ~ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ 柔道 (19:00-20:30) @長岡高専	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】 (13:00-15:00) @長岡高専 テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @長岡高専
23	24	25	26	27	28	29
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(日) (9:30-11:30) @長岡高専 ※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~ (①9:30-10:30 ②10:45-11:45) @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	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) @長岡高専	健康ヨガ~けさじろ~ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ 柔道 (19:00-20:30) @長岡高専	テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専
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(日) (9:30-11:30) @長岡高専 ※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	<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(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 5px; display: inline-block; margin-top: 5px;">公式LINE</div> </div> </div>					