

長岡蒼柴スポーツクラブ 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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～ 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	憲法記念日	みどりの日	こどもの日 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
7	8	9	10	11	12	13
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 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	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 アスレティックス (13:00-15:00) @南部体育館
14	15	16	17	18	19	20
○東山市民 登山とウォーキング 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 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 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) (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	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

長岡蒼柴スポーツクラブ 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
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	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) (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	健康ヨガ～げさじろ～ (10:00-11:00) @高齢者センターげさじろ 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
28	29	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 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 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) (18:30-20:00) @陸上競技場 雨天時: 栖吉中学校 (19:00-20:30)			

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