

長岡蒼紫スポーツクラブ 10月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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:長岡高専第2体育館 ※雨天時内履き必要 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 アスレティックス (月) (18:15-19:00) @DPプール	健康ヨガ~しなの~ ①(9:30-10:30) ②(10:45-11:45) @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~ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ 柔道 (19:00-20:30) @長岡高専武道場 サッカー (水) (18:00~19:00) @南部体育館グリーンフロア ※8月23日の振替	キッズチャレンジ トライアスロン (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
8	9	10	11	12	13	14
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	悠久山・東山わくわく トライアスロン2023	健康ヨガ~しなの~ ①(9:30-10:30) ②(10:45-11:45) @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 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 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
15	16	17	18	19	20	21
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) ※全学年一緒 19:00-20:00 @南部体育館グリーンフロア アスレティックス (月) (18:15-19:00) @DPプール	健康ヨガ~しなの~ ①(9:30-10:30) ②(10:45-11:45) @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 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~ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ 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【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート テニス【キッズ】 (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
22	23	24	25	26	27	28
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:長岡高専第2体育館 ※雨天時内履き必要 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	アスレティックス(月) (18:15-19:00) @DPプール	健康ヨガ~しなの~ ①(9:30-10:30) ②(10:45-11:45) @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	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~ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ 柔道 (19:00-20:30) @長岡高専武道場 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 @南部体育館グリーンフロア ※10月23日振替	トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール テニス【キッズ】 (17:00-19:00) @長岡高専テニスコート
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:長岡高専第2体育館 ※雨天時内履き必要 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 アスレティックス(月) (18:15-19:00) @DPプール	健康ヨガ~しなの~ ①(9:30-10:30) ②(10:45-11:45) @高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート				

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