

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 11月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
			<b>サッカー (水)</b> (18:00-19:00) @ 栖吉小学校体育館 <b>アスレティックス</b> <b>(選手コース)</b> (18:30-20:00) @ 陸上競技場 雨天時: 栖吉中学校 (19:00-20:30)	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @ 栖吉小学校体育館 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @ 希望ヶ丘テニス場	<b>○文化の日</b> <b>柔道</b> ①【小学生】9:30-10:30 ②【中学生以上】10:35-11:35 @ 市民体育柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) @ DPプール
<b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @ ダイエープロビスフェニックス プール ※天候に関係なくDPプールでの 活動となります。	<b>サッカー (月)</b> 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 <b>アスレティックス(月)</b> (18:15-19:00) @ DPプール	<b>健康ヨガ~しなの~</b> ① (9:30-10:30) ② (10:45-11:45) @ 高齢者センターしなの <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	<b>サッカー (水)</b> (18:00-19:00) @ 栖吉小学校 <b>アスレティックス</b> <b>(選手コース)</b> (18:30-20:00) @ 陸上競技場 雨天時: 栖吉中学校 (19:00-20:30)	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @ 栖吉小学校 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	<b>健康ヨガ~けさじろ~</b> (10:30-11:30) @ 高齢者センターけさじろ <b>柔道</b> (19:00-20:30) @ 長岡高専武道場	<b>テニス【キッズ】</b> (17:00-19:00) @ 長岡高専テニスコート
<b>早起き親子体操教室</b> (7:30-8:30) @ 長岡高専柔道場 <b>柔道</b> 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 <b>アスレティックス</b> (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	<b>サッカー (月)</b> 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 <b>アスレティックス(月)</b> (18:15-19:00) @ DPプール	<b>健康ヨガ~しなの~</b> ① (9:30-10:30) ② (10:45-11:45) @ 高齢者センターしなの <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	<b>サッカー (水)</b> (18:00-19:00) @ 栖吉小学校	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @ 栖吉小学校 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	<b>健康ヨガ~けさじろ~</b> (10:00-11:00) @ 高齢者センターけさじろ <b>柔道</b> (19:00-20:30) @ 長岡高専武道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) ※短水路 @ DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @ 長岡高専テニスコート <b>テニス【キッズ】</b> (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
19	20	21	22	23	24	25
<b>早起き親子体操教室</b> (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 <b>柔道</b> 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 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	<b>サッカー（月）</b> 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 <b>アスレティックス（月）</b> (18:15-19:00) @DPプール	<b>健康ヨガ～しなの～</b> ①(9:30-10:30) ②(10:45-11:45) @高齢者センターしなの <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	<b>サッカー（水）</b> (18:00-19:00) @栖吉小学校 <b>アスレティックス（選手コース）</b> (19:00-20:30) @栖吉中学校	○勤労感謝の日	<b>健康ヨガ～げざじろ～</b> (10:30-11:30) @高齢者センターげざじろ <b>柔道</b> (19:00-20:30) @長岡高専武道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) @DPプール
26	27	28	29	30		
<b>早起き親子体操教室</b> (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 <b>柔道</b> 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 <b>アスレティックス</b> (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 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	<b>サッカー（月）</b> 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 <b>アスレティックス（月）</b> (18:15-19:00) @DPプール	<b>健康ヨガ～しなの～</b> ①(9:30-10:30) ②(10:45-11:45) @高齢者センターしなの <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート		<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @栖吉小学校 <b>テニス【アスリート】</b> (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