

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 12月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					健康ヨガ〜けさじろ〜 (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ <b>柔道</b> (19:00-20:30) @長岡高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) @DPプール <b>テニス【キッズ】</b> (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館
3	4	5	6	7	8	9
早起き親子体操教室 (8:00-9:00) @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 @長岡高専柔道場 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館	<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) @長岡高専第2体育館	めざせ!スポーツ万能スクール (振替) (17:30-18:30) @市民体育館柔道場 <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	めざせ!スポーツ万能スクール (17:45-18:45) @栖吉小学校 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	健康ヨガ〜けさじろ〜 (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ <b>柔道</b> (19:00-20:30) @長岡高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) ※短水路 @DPプール <b>テニス【キッズ】</b> (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館
10	11	12	13	14	15	16
早起き親子体操教室 (8:00-9:00) @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 @長岡高専柔道場 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @長岡高専剣道場 ※内履き必要 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館	<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) @長岡高専第2体育館	<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	めざせ!スポーツ万能スクール (17:45-18:45) @栖吉小学校 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	健康ヨガ〜けさじろ〜 (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ <b>柔道</b> (19:00-20:30) @長岡高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) @DPプール <b>テニス【キッズ】</b> (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 12月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
<b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00) @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 @長岡高専柔道場 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館	<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) @長岡高専第2体育館	<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> (選手コース) (19:00-20:30) @栖吉中学校	<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) @長岡高専第2体育館	<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) @長岡高専柔道場	
24	25	26	27	28	29	30
<b>柔道</b> ①【小学生】9:30-10:30 ②【中学生以上】10:35-11:35 @長岡高専柔道場 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館		<b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館			<b>事務局休業期間</b> <b>【12/29～1/3】</b> →	

**31**

**事務局休業期間**  
**【12/29～1/3】**

**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