長岡蒼柴スポーツクラブ 12月 活動予定

В	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 柔道 (19:00-20:30) @長岡高専柔道場	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) ②長岡高専柔道場 柔道 ①【小学生】9:30-10:30 ②【中学生以上】10:35-11:35 ②長岡高専柔道場 アスレテイツクス (9:30-11:30) ②DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) ②長岡高専第2体育館	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 アスレテイツクス(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 サッカー (水) (18:00-19:00) @栖吉小学校 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 テニス【アスリート】 (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 柔道 (19:00-20:30) @長岡高専柔道場	トライアスロン (12:00-14:00) ※短水路 @DPプール テニス【キッズ】 (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) ②長岡高専柔道場 柔道 ①【小学生】9:30-10:30 ②【中学生以上】10:35-11:35 ②長岡高専柔道場 アスレテイツクス (9:30-11:30) ②長岡高専剣道場 ※内履き必要 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) ②長岡高専第2体育館	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〜 ① (9:30-10:30) ② (10:45-11:45) ② 高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) ② 長岡高専第2体育館	サッカー (水) (18:00-19:00) @栖吉小学校 アスレティックス (選年コース) (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 テニス【アスリート】 (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 柔道 (19:00-20:30) @長岡高専柔道場	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) @長岡高専第2体育館

長岡蒼柴スポーツクラブ 12月 活動予定

17	В	月	火	水	木	金	土
(8:00-9:00)	17	18	19	20	21	22	23
業道 ①[小学生]9:30-10:30 ②[中学生以上]10:35-11:35 ②長岡高専柔道場 アスレティックス (9:30-11:30) ②DPプール テニス[エンジョイコース] (13:00-15:00)	(8:00-9:00) @長岡高専柔道場 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 (9:30-11:30) @DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00)	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)	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)	(18:00-19:00) @栖吉小学校 アスレティックス (選手コース) (19:00-20:30)	(17:45-18:45) @栖吉小学校 テニス【アスリート】 (19:00-21:00)	(10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ 柔道 (19:00-20:30)	
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 (9:30-11:30) @DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00)	24	25	26	27	28	29	30
	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 アスレテイックス (9:30-11:30) @DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00)		(19:00-21:00)				•

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