


# 長岡蒼柴スポーツクラブ 3月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					<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	<b>テニス【キッズコース】</b> (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館
3	4	5	6	7	8	9
<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) @長岡高専剣道場 <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 <b>アスレティックス（月）</b> (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース	<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>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	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) @会場未定 <b>テニス【キッズコース】</b> (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館
10	11	12	13	14	15	16
<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) @長岡高専剣道場 <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 <b>アスレティックス（月）</b> (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース	<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> <b>（選手コース）</b> (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	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) @会場未定 <b>テニス【キッズコース】</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 3月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
<p>○東山かんじきツアー 早起き親子体操教室 (8:00-9:00) @長岡高専柔道場</p> <p>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</p> <p>アスレティックス (9:30-11:30) @DPプール</p> <p>テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館</p>	<p>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</p> <p>アスレティックス(月) (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース</p>	<p>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</p> <p>テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館</p>	<p>春分の日</p>	<p>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</p> <p>テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館</p>	<p>健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ</p> <p>柔道 (19:00-20:30) @長岡高専柔道場</p>	<p>トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール</p>
24	25	26	27	28	29	30
<p>早起き親子体操教室 (8:00-9:00) @長岡高専柔道場</p> <p>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</p> <p>アスレティックス (9:30-11:30) @DPプール</p>	<p>アスレティックス(月) (18:15-19:00) @DPプール2階コンコース</p>	<p>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</p> <p>テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館</p>	<p>サッカー(水) (18:00-19:00) @北部体育館アリーナ</p> <p>アスレティックス (選手コース) (19:00-20:30) @栖吉中学校</p>	<p>めざせ!スポーツ万能スクール (17:30-18:30) @市民体育館柔道場</p> <p>テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館</p>	<p>健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ</p> <p>柔道 (19:00-20:30) @長岡高専柔道場</p>	<p>トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール</p>
31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">長岡蒼柴スポーツクラブ事務局</p> <p>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</p> <p>TEL:0258-34-2130      FAX:0258-34-2170 mail:info@aoshi-sc.com      HP:http://www.aoshi-sc.com</p> <div style="text-align: right;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; display: inline-block;">公式LINE</div> </div> </div>					
<p>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</p> <p>テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館</p>						