

長岡蒼柴スポーツクラブ 4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		健康ヨガ～しなの～ ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @希望ヶ丘テニス場		テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @希望ヶ丘テニス場	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(金曜振替) (9:30-11:30) @市民体育館柔道場 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【キッズコース】 (17:00-19:00) @長岡高専
7	8	9	10	11	12	13
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 @長岡高専柔道場 アスレティックス(日) (9:30-11:30) @長岡高専 ※雨天時:長岡高専第2体育館 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専	サッカー(月) (18:00-19:00) @市民体育館大アリーナC アスレティックス(月) (18:00-19:00) @市民体育館大アリーナB	健康ヨガ～しなの～ ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @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) (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	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
14	15	16	17	18	19	20
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 @長岡高専柔道場 アスレティックス(日) (9:30-11:30) @長岡高専 ※雨天時:長岡高専第2体育館 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専	サッカー(月) (18:00-19:00) @栖吉小体育館 サッカー-中学生コース体験会 (19:10-20:10) @栖吉小体育館 アスレティックス(月) (18:00-19:00) @DPプール2階コンコース	健康ヨガ～しなの～ ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @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	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	トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @長岡高専 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専

長岡蒼柴スポーツクラブ 4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
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 @長岡高専柔道場 アスレティックス(日) (9:30-11:30) @長岡高専 ※雨天時:長岡高専第2体育館 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専	サッカー(月) (18:00-19:00) @栖吉小体育館 サッカー-中学生コース体験会 (19:10-20:10) @栖吉小体育館 アスレティックス(月) (18:00-19:00) @DPプール2階コンコース	健康ヨガ~しなの~ ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @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) (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	テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専 テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @長岡高専
28	29	30				
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 @長岡高専柔道場 アスレティックス(日) (9:30-11:30) @長岡高専第2体育館 ※天候に関係なく体育館です。 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専	昭和の日	健康ヨガ~しなの~ ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @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