

長岡蒼紫スポーツクラブ 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			アスレティックス (選手コース) (18:30～20:00) @長岡市営陸上競技場 ※雨天時: 栖吉中学校 (19:00～20:30)	テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	柔道 (19:00-20:30) @長岡高専	テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @長岡高専
5	6	7	8	9	10	11
アスレティックス(日) (9:30-11:30) @長岡高専第2体育館		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) (18:30～20:00) @陸上競技場 ※雨天時: 栖吉中学校 (19:00～20:30)	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	トリアスロン (12:00-14:00) ※プール短水路 @DPプール
12	13	14	15	16	17	18
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 (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) (18:30～20:00) @陸上競技場 ※雨天時: 栖吉中学校 (19:00～20:30)	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	トリアスロン (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 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
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 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 (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) (18:30-20:00) @ 陸上競技場 ※雨天時: 栖吉中学校 (19:00-20:30)	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
26	27	28	29	30	31	
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 (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) (18:30-20:00) @ 陸上競技場 ※雨天時: 栖吉中学校 (19:00-20:30)	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	

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