

長岡蒼柴スポーツクラブ 10月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
		1	2	3	4	5
		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) @長岡高専柔道場 サッカー (18:00-19:00) @市民体育館Cコート ※21日の振替です。 小学生、中学生合同で行います。	キッズチャレンジトライアスロン (12:00-14:00) @DPプール
6	7	8	9	10	11	12
悠久山・東山 わくわくトライアスロン 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) @長岡高専テニスコート	サッカー（月）、（中学生） (18:00-19:00) @市民体育館大アリーナC ※月曜コース、中学生コース合同 アスレティックス（月） (18:00-19:00) @DPプール	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) @市民体育館大アリーナC 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) @市民体育館柔道場 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) @長岡高専柔道場	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
13	14	15	16	17	18	19
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) @長岡高専グラウンド ※雨天時中止 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	スポーツの日	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	サッカー（月） (水)（中学生） (18:00-19:00) @市民体育館大アリーナC ※月、水、中学生合同 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) @市民体育館柔道場 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) @長岡高専柔道場	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

長岡蒼柴スポーツクラブ 10月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
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 @市民体育館柔道場 アスレティックス(日) (13:30-15:30) @南部体育館グリーンフロア テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	アスレティックス(月) (18:00-19:00) @DPプール	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(月) (水)(中学生) (18:30-19:30) @市民体育館大アリーナ ※月、水、中学生合同 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)	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) @長岡高専柔道場	トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール
27	28	29	30	31		
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) @長岡高専グラウンド ※雨天時: 長岡高専第2体育館	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	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) @栖吉小体育館 テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @希望が丘テニス場		

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instagram



公式LINE