

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 11月 活動予定

日	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	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) @希望ヶ丘テニス場
3	4	5	6	7	8	9
	柔道 9:30-11:30 @市民体育館柔道場	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 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 柔道 (9:30-11:30) @市民体育館柔道場
10	11	12	13	14	15	16
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 柔道 (9:30-11:30) @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 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） (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※スイム短水路 テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @希望ヶ丘テニス場

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 11月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
<b>早起き親子体操教室</b> (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 <b>柔道</b> (9:30-11:30) @長岡高専柔道場 <b>アスレティックス(日)</b> (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 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	<b>サッカー(月)</b> (18:00-19:00) @栖吉小体育館 <b>サッカー中学生</b> (19:10-20:10) @栖吉小体育館 <b>アスレティックス(月)</b> (18:00-19:00) @DPプール	<b>健康ヨガ～しなの～</b> ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @高齢者センターしなの <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @希望ヶ丘テニス場	<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(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) @長岡高専テニスコート	<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) @DPプール
24	25	26	27	28	29	30
<b>早起き親子体操教室</b> (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 <b>柔道</b> (9:30-11:30) @長岡高専柔道場 <b>アスレティックス(日)</b> (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 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	<b>サッカー(月)</b> (18:00-19:00) @栖吉小体育館 <b>サッカー中学生</b> (19:10-20:10) @栖吉小体育館 <b>アスレティックス(月)</b> (18:00-19:00) @DPプール	<b>健康ヨガ～しなの～</b> ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @高齢者センターしなの <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	<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(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) @長岡高専テニスコート	<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) @DPプール※スイム短水路 <b>テニス【キッズコース】</b> (17:00-19:00) @長岡高専 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @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instagram



公式LINE