

# 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   |
|   |   | <b>健康ヨガ～しなの～</b><br>①9:30-10:30<br>②10:45-11:45<br>@高齢者センターしなの<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専テニスコート | <b>サッカー（水）</b><br>(18:00-19:00)<br>@栖吉小体育館<br><b>アスレティックス</b><br><b>(選手コース)</b><br>(18:30～20:00)<br>@陸上競技場<br>※雨天時: 栖吉中学校<br>(19:00～20:30)                                       | <b>めざせ!スポーツ万能スクール</b><br>(17:45-18:45)<br>@栖吉小体育館<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専テニスコート   | <b>健康ヨガ～けさじろ～</b><br>(10:00-11:00)<br>@高齢者センターけさじろ<br><b>柔道</b><br>(19:00-20:30)<br>@長岡高専柔道場<br><b>サッカー</b><br>(18:00-19:00)<br>@市民体育館Cコート<br>※21日の振替です。<br>小学生、中学生合同で行います。 | <b>キッズチャレンジトライアスロン</b><br>(12:00-14:00)<br>@DPプール   |
| 6   | 7   | 8   | 9  | 10   | 11  | 12  |
| <b>悠久山・東山</b><br><b>わくわくトライアスロン</b><br><b>早起き親子体操教室</b><br>(7:30-8:30)<br>@長岡高専第1体育館<br><b>柔道</b><br>①【小学生】9:30-10:30<br>②【中学生以上】10:35-11:35<br>@長岡高専柔道場<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@長岡高専テニスコート                        | <b>サッカー（月）、（中学生）</b><br>(18:00-19:00)<br>@市民体育館大アリーナC<br>※月曜コース、中学生コース合同<br><b>アスレティックス（月）</b><br>(18:00-19:00)<br>@DPプール | <b>健康ヨガ～しなの～</b><br>①9:30-10:30<br>②10:45-11:45<br>@高齢者センターしなの<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専テニスコート | <b>サッカー（水）</b><br>(18:00-19:00)<br>@市民体育館大アリーナC<br><b>アスレティックス</b><br><b>(選手コース)</b><br>(18:30～20:00)<br>@陸上競技場<br>※雨天時: 栖吉中学校<br>(19:00～20:30)                                  | <b>めざせ!スポーツ万能スクール</b><br>(17:45-18:45)<br>@市民体育館柔道場<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専テニスコート | <b>健康ヨガ～けさじろ～</b><br>(10:00-11:00)<br>@高齢者センターけさじろ<br><b>柔道</b><br>(19:00-20:30)<br>@長岡高専柔道場  | <b>トライアスロン</b><br>(12:00-14:00)<br>@DPプール<br><b>テニス【キッズコース】</b><br>(17:00-19:00)<br>@長岡高専   |
| 13  | 14  | 15  | 16   | 17   | 18  | 19  |
| <b>早起き親子体操教室</b><br>(7:30-8:30)<br>@長岡高専第1体育館<br><b>柔道</b><br>①【小学生】9:30-10:30<br>②【中学生以上】10:35-11:35<br>@長岡高専柔道場<br><b>アスレティックス（日）</b><br>(9:30-11:30)<br>@長岡高専グラウンド<br>※雨天時中止<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@長岡高専テニスコート | <b>スポーツの日</b>   | <b>健康ヨガ～しなの～</b><br>①9:30-10:30<br>②10:45-11:45<br>@高齢者センターしなの<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専テニスコート | <b>サッカー（月）</b><br><b>(水)（中学生）</b><br>(18:00-19:00)<br>@市民体育館大アリーナC<br>※月、水、中学生合同<br><b>アスレティックス</b><br><b>(選手コース)</b><br>(18:30～20:00)<br>@陸上競技場<br>※雨天時: 栖吉中学校<br>(19:00～20:30) | <b>めざせ!スポーツ万能スクール</b><br>(17:45-18:45)<br>@市民体育館柔道場<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専テニスコート | <b>健康ヨガ～けさじろ～</b><br>(10:00-11:00)<br>@高齢者センターけさじろ<br><b>柔道</b><br>(19:00-20:30)<br>@長岡高専柔道場  | <b>トライアスロン</b><br>(12:00-14:00)<br>@DPプール<br><b>テニス【キッズコース】</b><br>(17:00-19:00)<br>@長岡高専<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@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  |
| <b>早起き親子体操教室</b><br>(7:30-8:30)<br>@長岡高専第1体育館<br><b>柔道</b><br>①【小学生】9:30-10:30<br>②【中学生以上】10:35-11:35<br>@市民体育館柔道場<br><b>アスレティックス(日)</b><br>(13:30-15:30)<br>@南部体育館グリーンフロア<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@長岡高専テニスコート | <b>アスレティックス(月)</b><br>(18:00-19:00)<br>@DPプール   | <b>健康ヨガ～しなの～</b><br>①9:30-10:30<br>②10:45-11:45<br>@高齢者センターしなの<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専テニスコート | <b>サッカー(月)</b><br><b>(水)(中学生)</b><br>(18:30-19:30)<br>@市民体育館大アリーナ<br>※月、水、中学生合同<br><b>アスレティックス</b><br><b>(選手コース)</b><br>(18:30-20:00)<br>@陸上競技場<br>※雨天時: 栖吉中学校<br>(19:00-20:30) | <b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専テニスコート  | <b>健康ヨガ～けさじろ～</b><br>(10:00-11:00)<br>@高齢者センターけさじろ<br><b>柔道</b><br>(19:00-20:30)<br>@長岡高専柔道場 | <b>トライアスロン</b><br>(12:00-14:00)<br>@DPプール<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@長岡高専 |
| 27   | 28  | 29  | 30  | 31   |  |   |
| <b>柔道</b><br>①【小学生】9:30-10:30<br>②【中学生以上】10:35-11:35<br>@長岡高専柔道場<br><b>アスレティックス(日)</b><br>(9:30-11:30)<br>@長岡高専グラウンド<br>※雨天時: 長岡高専第2体育館<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00-15:00)<br>@長岡高専テニスコート                                    | <b>サッカー(月)</b><br>(18:00-19:00)<br>@栖吉小体育館<br><b>サッカー中学生</b><br>(19:10-20:10)<br>@栖吉小体育館<br><b>アスレティックス(月)</b><br>(18:00-19:00)<br>@DPプール | <b>健康ヨガ～しなの～</b><br>①9:30-10:30<br>②10:45-11:45<br>@高齢者センターしなの<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専テニスコート | <b>サッカー(水)</b><br>(18:00-19:00)<br>@栖吉小体育館<br><b>アスレティックス</b><br><b>(選手コース)</b><br>(18:30-20:00)<br>@陸上競技場<br>※雨天時: 栖吉中学校<br>(19:00-20:30)                                      | <b>めざせ!スポーツ万能スクール</b><br>(17:45-18:45)<br>@栖吉小体育館<br><b>テニス【アスリート】</b><br>(19:00-21:00)<br>@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