

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 1月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			<b>事務局休業期間</b> <b>12/28～1/5</b>			
5	6	7	8	9	10	11
<b>事務局休業期間</b> <b>12/28～1/5</b>	<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) @ 上組小学校体育館	<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</b> (選手コース) (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) @ 長岡高専第2体育館	<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>トライアスロン</b> (12:00-14:00)※短水路 @DPプール
12	13	14	15	16	17	18
<b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00) @ 長岡高専柔道場 <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) @ 長岡高専剣道場 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @ 長岡高専第2体育館	<b>成人の日</b>	<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) @ 上組小学校体育館	<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</b> (選手コース) (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) @ 長岡高専第2体育館	<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 <b>テニス【キッズ】</b> (17:00～19:00) @ 長岡高専第2体育館

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 1月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
<p>○長岡スキーツアー 早起き親子体操教室 (8:00-9:00) @長岡高専柔道場</p> <p>柔道 (9:30-11:30) @長岡高専柔道場</p> <p>アスレティックス(日) (9:30-11:30) @DPプール</p> <p>テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館</p>	<p>サッカー(月) (18:00-19:00) @栖吉小体育館</p> <p>サッカー-中学生 (19:10-20:10) @栖吉小体育館</p> <p>アスレティックス(月) (18:00-19:00) @DPプール</p>	<p>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</p> <p>テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @上組小学校体育館</p>	<p>サッカー(水) (18:00-19:00) @栖吉小学校</p> <p>アスレティックス (選手コース) (19:00-20:30) @栖吉中学校</p>	<p>めざせ!スポーツ万能スクール (17:45-18:45) @DPプール2階コンコース</p> <p>テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館</p>	<p>健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ</p> <p>柔道 (19:00-20:30) @長岡高専柔道場</p>	<p>トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール</p> <p>テニス【キッズ】 (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館</p>
26	27	28	29	30	31	
<p>早起き親子体操教室 (8:00-9:00) @長岡高専柔道場</p> <p>柔道 (9:30-11:30) @長岡高専柔道場</p> <p>アスレティックス(日) (9:30-11:30) @DPプール</p> <p>テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館</p>	<p>サッカー(月) (18:00-19:00) @栖吉小体育館</p> <p>サッカー-中学生 (19:10-20:10) @栖吉小体育館</p> <p>アスレティックス(月) (18:00-19:00) @DPプール</p>	<p>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</p> <p>テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @上組小学校体育館</p>	<p>サッカー(水) (18:00-19:00) @栖吉小学校</p> <p>アスレティックス (選手コース) (19:00-20:30) @栖吉中学校</p>	<p>めざせ!スポーツ万能スクール (17:45-18:45) @栖吉小学校</p> <p>テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館</p>	<p>健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ</p> <p>柔道 (19:00-20:30) @長岡高専柔道場</p>	

## 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