

長岡蒼柴スポーツクラブ 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				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 (19:00-21:00) @ 長岡高専柔道場	憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日 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) @ DPプール ※天候に関係なくDPプールです。 テニス【エンジョイ】 (13:00-15:00) @ 長岡高専テニスコート	こどもの日	振替休日	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) (18:30-20:00) @ 長岡市営陸上競技場 ※雨天時: 栖吉中体育館 (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 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 (19:00-21:00) @ 長岡高専柔道場	トライアスロン (12:00-14:00) @ DPプール ※短水路 テニス【キッズ 1】 (17:30-19:30) @ 南部体育館グリーンフロア
11	12	13	14	15	16	17
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @ 長岡高専柔道場 柔道 (9:30-11:30) @ 長岡高専柔道場 テニス【エンジョイ】 (13:00-15:00) @ 長岡高専テニスコート	サッカー(月) (18:00-19:00) @ 栖吉小学校 サッカー中学生 (19:10-20:10) @ 栖吉小学校 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) (18:30-20:00) @ 長岡市営陸上競技場 ※雨天時: 栖吉中体育館 (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 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 (19:00-21:00) @ 長岡高専柔道場	●東山市民登山とウォーキング トライアスロン (12:00-14:00) @ DPプール 柔道 (13:00-15:00) @ 市民体育館柔道場 テニス【エンジョイ】 (13:00-15:00) @ 長岡高専テニスコート テニス【キッズ】 (17:00-19:00) @ 長岡高専テニスコート ※雨天時: 高専第2体育館

長岡蒼柴スポーツクラブ 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @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) (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	サッカー(月) (18:00-19:00) @栖吉小学校 サッカー-中学生 (19:10-20:10) @栖吉小学校 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) (18:30~20:00) @長岡市営陸上競技場 ※雨天時:栖吉中体育館 (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 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 (19:00-21:00) @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【エンジョイ】 (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート テニス【キッズ】 (17:00~19:00) @長岡高専テニスコート ※雨天時:高専第2体育館
25	26	27	28	29	30	31
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @長岡高専柔道場 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) (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	サッカー(月) (18:00-19:00) @栖吉小学校 サッカー-中学生 (19:10-20:10) @栖吉小学校 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) (18:30~20:00) @長岡市営陸上競技場 ※雨天時:栖吉中体育館 (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 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 (19:00-21:00) @長岡高専柔道場	テニス【エンジョイ】 (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート

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