

長岡蒼紫スポーツクラブ 7月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
		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
6	7	8	9	10	11	12
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 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 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
13	14	15	16	17	18	19
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) @市民体育館柔道場 アスレティックス（日） (9:00-11:00) @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

長岡蒼柴スポーツクラブ 7月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
柔道 (9:30-11:30) @長岡高専柔道場 アスレティックス(日) (9:00-11:00) @長岡高専グラウンド ※雨天時:長岡高専第2体育館	海の日	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(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 アスレティックス (13:00-15:00) @南部体育館アリーナ
27	28	29	30	31		
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) @市民体育館柔道場	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) @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		

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