

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
						柔道 (13:00-15:00) @市民体育館柔道場 テニス【キッズ】 (17:00～19:00) @希望ヶ丘テニス場 ※雨天時中止
2	3	4	5	6	7	8
	文化の日	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) @希望ヶ丘テニス場	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) @長岡高専第1体育館	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【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
9	10	11	12	13	14	15
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	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) (19:00～20:30) @長岡高専第1体育館	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

長岡蒼柴スポーツクラブ 11月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21	22
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) (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) @希望ヶ丘テニス場	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) @長岡高専第1体育館	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
23	24	25	26	27	28	29
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: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	勤労感謝の日振替休日	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) (19:00-20:30) @南部体育館アリーナ	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 サッカースクール(月) (18:00-19:00) @市民体育館大アリーナC	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
30						
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						

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

公式LINE