

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
				事務局休業期間 (1/4まで)		→
4	5	6	7	8	9	10
事務局休業期間 (1/4まで) アスレティックス (9:30-11:30) @ダイエープロビスフェニック スプール	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) @ニュータウン運動公園	サッカー（水） (18:00-19:00) @栖吉小学校	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) @ニュータウン運動公園	健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ	テニス【キッズ】 (9:30-11:30) @市民体育館大アリーナB トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール
11	12	13	14	15	16	17
早起き親子体操教室 (8:00-9:00) @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) @長岡高専剣道場 テニス【エンジョイ】 (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館	成人の日	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) @上組小学校	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) @長岡高専剣道場	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】 (17:00-19:00) @ニュータウン運動公園 ※活動時間変更の可能性あり	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) @長岡高専第2体育館 テニス【キッズ】 (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
18	19	20	21	22	23	24
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 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) @上組小学校	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) @上組小学校	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】 (17:00-19:00) @ニュータウン運動公園 ※活動時間変更の可能性あり	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) @長岡高専第2体育館 テニス【キッズ】 (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館
25	26	27	28	29	30	31
早起き親子体操教室 (8:00-9:00) @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) @ダイエープロビスフェニックス プール	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) @上組小学校	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) @長岡高専柔道場	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】 @未定	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) @長岡高専第2体育館 テニス【キッズ】 (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館

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