

長岡蒼柴スポーツクラブ 4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				○テニス【アスリート】 19:00-21:00 希望ヶ丘テニス場	○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
5	6	7	8	9	10	11
○柔道 9:30-11:30 長岡高専柔道場	○アスレティックス【月曜】 18:00-19:00 ダイエープロビスフェニックスプール	○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	○アスレティックス【選手】 19:00-20:30 栖吉中学校(半面) ○サッカー【水曜】 18:00-19:00 栖吉小学校体育館	○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 希望ヶ丘テニス場	○健康ヨガ (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 晴:長岡高専テニスコート 雨:長岡高専第2体育館
12	13	14	15	16	17	18
○早起き親子体操教室 7:30-8:30 長岡高専第1体育館 ○アスレティックス【日曜】 ①基礎:9:30-10:30 ②選手:9:30-11:30 晴:長岡高専グラウンド 雨:長岡高専第2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【月曜】 18:00-19:00 栖吉小学校体育館 ○サッカー【中学】 19:10-20:10 栖吉小学校体育館 ○アスレティックス【月曜】 18:00-19:00 ダイエープロビスフェニックスプール	○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	○アスレティックス【選手】 19:00-20:30 栖吉中学校(半面) ○サッカー【水曜】 18:00-19:00 栖吉小学校体育館	○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 希望ヶ丘テニス場	○健康ヨガ 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 晴:長岡高専テニスコート 雨:長岡高専第2体育館

長岡蒼柴スポーツクラブ 4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
<p>○早起親子体操教室 7:30-8:30 長岡高専第1体育館</p> <p>○アスレティックス【日曜】 ①基礎: 9:30-10:30 ②選手: 9:30-11:30 晴: 長岡高専グラウンド 雨: 長岡高専第2体育館</p> <p>○柔道 9:30-11:30 長岡高専柔道場</p> <p>○テニス【エンジョイ】 13:00-15:00 長岡高専テニスコート</p>	<p>○サッカー【月曜】 18:00-19:00 栖吉小学校体育館</p> <p>○サッカー【中学】 19:10-20:10 栖吉小学校体育館</p> <p>○アスレティックス【月曜】 18:00-19:00 ダイエープロビスフェニックスプール</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 希望ヶ丘テニス場</p>	<p>○アスレティックス【選手】 19:00-20:30 栖吉中学校(半面)</p> <p>○サッカー【水曜】 18:00-19:00 栖吉小学校体育館</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 希望ヶ丘テニス場</p>	<p>○健康ヨガ 10:00-11:00 高齢者センターけさじろ</p> <p>○柔道 19:00-21:00 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【エンジョイ】 13:00-15:00 長岡高専テニスコート</p> <p>○テニス【キッズ】 17:00-19:00 晴: 長岡高専テニスコート 雨: 長岡高専第2体育館</p>
26	27	28	29	30		
<p>○早起親子体操教室 7:30-8:30 長岡高専第1体育館</p> <p>○アスレティックス【日曜】 ①基礎: 9:30-10:30 ②選手: 9:30-11:30 ダイエープロビスフェニックスプール ※天候に関係なくDPプールです。</p> <p>○柔道 9:30-11:30 長岡高専柔道場</p> <p>○テニス【エンジョイ】 13:00-15:00 長岡高専テニスコート</p>	<p>○サッカー【月曜】 18:00-19:00 栖吉小学校体育館</p> <p>○サッカー【中学】 19:10-20:10 栖吉小学校体育館</p> <p>○アスレティックス【月曜】 18:00-19:00 ダイエープロビスフェニックスプール</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 希望ヶ丘テニス場</p>	<p><i>昭和の日</i></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 長岡高専テニスコート</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3階（公財）長岡市スポーツ協会内

TEL : 0 2 5 8 - 3 4 - 2 1 3 0 FAX : 0 2 5 8 - 3 4 - 2 1 7 0

mail : info@aoshi-sc.com HP : http://www.aoshi-sc.com



公式

公式LINE