

長岡蒼紫スポーツクラブ 3月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
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	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 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】 (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 柔道 (19:00-21:00) @長岡高専柔道場 サッカースクール(水) 振替 (18:00-19:00) @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 テニス【キッズ】 (17:00-19:00) @長岡高専第2体育館
8	9	10	11	12	13	14
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) @ニュータウン運動公園	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】 (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 柔道 (19:00-21:00) @長岡高専柔道場	アスレティックス (9:30-11:30) @DPプール 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) @長岡高専第2体育館
15	16	17	18	19	20	21
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】 (19:00-21:00) @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) @長岡高専第2体育館	アスレティックス(選手コース) (19:00~20:30) @長岡高専剣道場	テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @ニュータウン運動公園	春分の日 柔道 (19:00-21:00) @長岡高専柔道場	トライアスロン (13:00-15:00) @市民体育館小アリーナ

長岡蒼柴スポーツクラブ 3月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
柔道 (9:30-11:30) @長岡高専柔道場 テニス【エンジョイ】 (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	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) @市民体育館大アリーナB アスレティックス(選手コース) (19:00-20:30) @長岡第2体育館	めざせ!スポーツ万能スクール (17:45-18:45) @市民体育館小アリーナ テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	健康ヨガ～げさじろ～ (10:00-11:00) @高齢者センターげさじろ 柔道 (19:00-21:00) @長岡高専柔道場	テニス【エンジョイ】 (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館
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 テニス【エンジョイ】 (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	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