

## 長岡蒼柴スポーツクラブ 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
					<b>1</b>	<b>2</b>
					<b>○健康ヨガ【けさじろ】</b> 10:00-11:00 高齢者センターけさじろ <b>○柔道</b> (19:00-21:00) 長岡高専柔道場	
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>憲法記念日</b> <b>○柔道</b> 9:30-11:30 長岡高専柔道場	<b>みどりの日</b>	<b>子どもの日</b>	<b>振替休日</b>	<b>○めざせ！スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) 栖吉小学校 <b>○テニス【アスリート】</b> 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	<b>○健康ヨガ</b> (10:00-11:00) 高齢者センターけさじろ <b>○柔道</b> 19:00-21:00 長岡高専柔道場	<b>○トライアスロン</b> (12:00-14:00) DPプール <b>○テニス【キッズ】</b> 17:00-19:00 南部体育館グリーンフロア
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>○早起き親子体操教室</b> 7:30-8:30 長岡高専第1体育館 <b>○アスレティックス【日曜】</b> 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 <b>○柔道</b> 9:30-11:30 長岡高専柔道場 <b>○テニス【エンジョイ】</b> 13:00-15:00 長岡高専テニスコート	<b>○サッカー【月曜・中学】</b> 18:00-19:00 栖吉小学校体育館 <b>○アスレティックス【月曜】</b> 18:00-19:00 ダイエープロビスフェニックスプール	<b>○健康ヨガ【しなの】</b> ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 高齢者センターしなの <b>○テニス【アスリート】</b> 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	<b>○アスレティックス【選手】</b> 19:00-20:30 栖吉中学校(半面) <b>○サッカー【水曜】</b> 18:00-19:00 栖吉小学校体育館	<b>○めざせ！スポーツ万能スクール</b> 17:45-18:45 栖吉小学校 <b>○テニス【アスリート】</b> 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	<b>○健康ヨガ</b> 10:00-11:00 高齢者センターけさじろ <b>○柔道</b> 19:00-21:00 長岡高専柔道場	<b>○トライアスロン</b> 12:00-14:00 DPプール <b>○テニス【エンジョイ】</b> 13:00-15:00 長岡高専テニスコート <b>○テニス【キッズ】</b> 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 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>○東山市民登山</b> <b>○早起親子体操教室</b> 7:30-8:30 長岡高専第1体育館 <b>○柔道</b> 9:30-11:30 長岡高専柔道場 <b>○テニス【エンジョイ】</b> 13:00-15:00 長岡高専テニスコート	<b>○サッカー【月曜・中学】</b> 18:00-19:00 栖吉小学校体育館 <b>○アスレティックス【月曜】</b> 18:00-19:00 ダイエープロビスフェニックスプール	<b>○健康ヨガ【しなの】</b> ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 高齢者センターしなの <b>○テニス【アスリート】</b> 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	<b>○アスレティックス【選手】</b> 晴: 18:30-20:00 陸上競技場 雨: 19:00~20:30 栖吉中体育館(半面) <b>○サッカー【水曜】</b> 18:00-19:00 栖吉小学校体育館	<b>○めざせ！スポーツ万能スクール</b> 17:45-18:45 栖吉小学校 <b>○テニス【アスリート】</b> 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	<b>○健康ヨガ</b> 10:00-11:00 高齢者センターけさじろ <b>○柔道</b> 19:00-21:00 長岡高専柔道場	<b>○トライアスロン</b> 12:00-14:00 DPプール <b>○テニス【エンジョイ】</b> 13:00-15:00 長岡高専テニスコート <b>○テニス【キッズ】</b> 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
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>○早起親子体操教室</b> 7:30-8:30 長岡高専第1体育館 <b>○アスレティックス【日曜】</b> 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 <b>○柔道</b> 9:30-11:30 長岡高専柔道場 <b>○テニス【エンジョイ】</b> 13:00-15:00 長岡高専テニスコート	<b>○サッカー【月曜・中学】</b> 18:00-19:00 栖吉小学校体育館 <b>○アスレティックス【月曜】</b> 18:00-19:00 ダイエープロビスフェニックスプール	<b>○健康ヨガ【しなの】</b> ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 高齢者センターしなの <b>○テニス【アスリート】</b> 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	<b>○アスレティックス【選手】</b> 晴: 18:30-20:00 陸上競技場 雨: 19:00~20:30 栖吉中体育館(半面) <b>○サッカー【水曜】</b> 18:00-19:00 栖吉小学校体育館	<b>○めざせ！スポーツ万能スクール</b> 17:45-18:45 栖吉小学校 <b>○テニス【アスリート】</b> 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	<b>○健康ヨガ</b> 10:00-11:00 高齢者センターけさじろ <b>○柔道</b> 19:00-21:00 長岡高専柔道場	<b>○トライアスロン</b> 12:00-14:00 会場未定(バイク練習予定) <b>○テニス【エンジョイ】</b> 13:00-15:00 長岡高専テニスコート
<b>31</b>						
<b>○アスレティックス【日曜】</b> 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 <b>○柔道</b> 9:30-11:30 長岡高専柔道場 <b>○テニス【エンジョイ】</b> 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3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