

長岡蒼葉スポーツクラブ 7月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			○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 長岡高専テニスコート	○健康ヨガ 10:00-11:00 高齢者センターけさじろ	○アスレティックス【日曜】 ①基礎:9:30-10:30 ②選手:9:30-11:30 南部体育館グリーンフロア ○トライアスロン 12:00-14:00 DPプール ○柔道 14:00-16:00 市民体育館柔道場 ○テニス【キッズ】 17:00-19:00 悠久山屋根付多目的コート
5	6	7	8	9	10	11
	○サッカー【月曜・中学】 18:00-19:00 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 長岡高専テニスコート	○アスレティックス【選手】 晴:18:30-20:00 陸上競技場 雨:19:00~20:30 栖吉中体育館(半面) ○サッカー【水曜】 18:00-19:00	○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 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【日曜】 ①基礎:9:30-10:30 ②選手:9:30-11:30 南部体育館グリーンフロア ○テニス【エンジョイ】 13:00-15:00 長岡高専テニスコート
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 ○柔道 9:30-11:30 市民体育館柔道場 ○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・中学】 18:00-19:00 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 長岡高専テニスコート	○アスレティックス【選手】 晴:18:30-20:00 陸上競技場 雨:19:00~20:30 栖吉中体育館(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 長岡高専テニスコート	○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

長岡蒼柴スポーツクラブ 7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:9:00-10:00 ②選手:9:00-11:00 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>海の日</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 長岡高専テニスコート</p>	<p>○アスレティックス【選手】 晴:18:30-20:00 陸上競技場 雨:19:00~20:30 栖吉中体育館(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 長岡高専テニスコート</p> <p>○サッカー【月曜・中学】(振替) 18:00-19:00 市民体育館大アリーナC</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>○トリアスロン 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>
26	27	28	29	30	31	
<p>○早起親子体操教室 7:30-8:30 長岡高専第1体育館</p> <p>○柔道 9:30-11:30 市民体育館柔道場</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>○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 長岡高専テニスコート</p>	<p>○アスレティックス【選手】 晴:19:00-20:30 栖吉中学校体育館 ※天候に関係なく栖吉中です。</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>	<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>	

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