

長岡蒼柴スポーツクラブ 9月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○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 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】 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
6	7	8	9	10	11	12
○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 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・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 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】 13:00-15:00
13	14	15	16	17	18	19
○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: 9:00-10:00 ②選手: 9:00-11:00 晴: 長岡高専グラウンド 雨: 長岡高専剣道場 ○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 市民体育館大アリーナC	○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	○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 9月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
○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:長岡高専剣道場 ○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 長岡高専テニスコート				○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	○キッズチャレンジトライアスロン 12:00-14:00 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】 13:00-15:00 長岡高専テニスコート
27	28	29	30			
○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:9:00-10:00 ②選手:9:00-11:00 晴:長岡高専グラウンド 雨:長岡高専剣道場 ○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			

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

長岡蒼柴スポーツクラブ 9月 活動予定