

長岡蒼柴スポーツクラブ 10月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				〇めざせ！スポーツ万能スクール 17:45-18:45 悠久山屋根付き多目的コート 〇テニス【アスリート】 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	〇健康ヨガ 10:00-11:00 高齢者センターけさじろ 〇柔道 19:00-21:00 長岡高専柔道場	〇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 〇テニス【エンジョイ】 13:00-15:00 長岡高専テニスコート 〇テニス【キッズ】 17:30-19:30 南部体育館アリーナA ※内履きでの活動です。
4	5	6	7	8	9	10
〇早起き親子体操教室 7:30-8:30 長岡高専第1体育館 〇アスレティックス【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:長岡高専剣道場 〇柔道 9:30-11:30 長岡高専柔道場 〇テニス【エンジョイ】 13:00-15:00 長岡高専テニスコート	〇サッカー【月曜・中学】 18:00-19:00 南部体育館グリーンフロア ※外履きでの活動です。 〇アスレティックス【月曜】 18:00-19:00 ダイエープロビスフェニックスプール	〇健康ヨガ【しなの】 ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 高齢者センターしなの 〇テニス【アスリート】 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	〇サッカー【水曜】 18:00-19:00 悠久山屋根付き多目的コート	〇めざせ！スポーツ万能スクール 17:45-18:45 悠久山屋根付き多目的コート 〇テニス【アスリート】 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	〇健康ヨガ 10:00-11:00 高齢者センターけさじろ 〇柔道 19:00-21:00 長岡高専柔道場	〇キッズチャレンジトライアスロン 11:00-13:30 ダイエープロビスフェニックスプール 〇テニス【エンジョイ】 13:00-15:00 長岡高専テニスコート
11	12	13	14	15	16	17
〇早起き親子体操教室 7:30-8:30 長岡高専第1体育館 〇アスレティックス【日曜】 ①基礎:9:30-10:30 ②選手:9:30-11:30 悠久山屋根付き多目的コート 〇柔道 9:30-11:30 長岡高専柔道場	悠久山・東山 わくわくトライアスロン2026	〇健康ヨガ【しなの】 ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 高齢者センターしなの 〇テニス【アスリート】 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	〇アスレティックス【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) 〇サッカー【水曜】 18:00-19:00 悠久山屋根付き多目的コート	〇めざせ！スポーツ万能スクール 17:45-18:45 悠久山屋根付き多目的コート 〇テニス【アスリート】 19:00-21:00 長岡高専テニスコート	〇健康ヨガ 10:00-11:00 高齢者センターけさじろ 〇柔道 19:00-21:00 長岡高専柔道場	〇トライアスロン 12:00-14:00 ダイエープロビスフェニックスプール 〇テニス【エンジョイ】 13:00-15:00 長岡高専テニスコート 〇テニス【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 10月 活動予定

日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
○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	○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 ○サッカー【月曜・中学】(振替) 18:00-19:00 南部体育館グリーンフロア ※外履きでの活動です。	○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 悠久山屋根付き多目的コート	○めざせ！スポーツ万能スクール 17:30-18:30 市民体育館大アリーナB ○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
25	26	27	28	29	30	31
○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: ダイエープロビスフェニックスプール ○柔道 9:30-11:30 長岡高専柔道場	○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	○めざせ！スポーツ万能スクール 17:45-18:45 栖吉小学校体育館 ○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	○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【キッズ】 17:00-19:00 南部体育館アリーナA ※内履きでの活動です。

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