

長岡蒼柴スポーツクラブ 11月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
○柔道 9:30-11:30 市民体育館柔道場	○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	文化の日 ○健康ウォーク	○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 ○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
8	9	10	11	12	13	14
○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】 9:00～（予定） 長岡市営陸上競技場 ○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】 19:00～20:30 栖吉中学校体育館（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 ○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
15	16	17	18	19	20	21
○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：長岡高専第2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	○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】 19:00～20:30 栖吉中学校体育館（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 ○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 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

長岡蒼柴スポーツクラブ 11月 活動予定

日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
○早起親子体操教室 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	勤労感謝の日	○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】 19:00-20:30 栖吉中学校体育館(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 ○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
29	30					
○早起親子体操教室 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 ダイエープロビスフェニックスプール ※天候に関係なくダイエープロビスフェニックスプールです。 ○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					

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