

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 3月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				めざせ!スポーツ万能スクール (18:00-19:00) @ 栖吉小学校体育館 <b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @アオーレ長岡アリーナ	<b>健康ヨガ</b> (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 <b>柔道</b> (19:00-21:00)@高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00)※前半プール @DPプール <b>テニス【基礎コース】</b> (17:00-19:00) @高専第二体育館
4	5	6	7	8	9	10
<b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00)@高専柔道場 <b>柔道</b> (9:30-11:30)@高専柔道場 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (15:00~17:00) @高専第2体育館	<b>サッカー【基礎】</b> (18:00-19:00) @ 栖吉小学校体育館	<b>サッカー【スキルアップ】</b> (18:00-19:00) @新組小学校体育館 <b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @上組小体育館		めざせ!スポーツ万能スクール (18:00-19:00) @ 栖吉小学校体育館 <b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	<b>健康ヨガ</b> (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 <b>柔道</b> (19:00-21:00)@高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00)※前半プール @DPプール <b>テニス【基礎コース】</b> (17:00-19:00) @高専第二体育館
11	12	13	14	15	16	17
<b>東山かんじきツアー</b> in市営スキー場 <b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00)@高専柔道場 <b>柔道</b> (9:30-11:30)@高専柔道場 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30)@DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (15:00~17:00) @高専第2体育館	<b>サッカー【基礎】</b> (18:00-19:00) @ 栖吉小学校体育館	<b>サッカー【スキルアップ】</b> (18:00-19:00) @新組小学校体育館 <b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @上組小体育館		めざせ!スポーツ万能スクール (18:00-19:00) @ 栖吉小学校体育館 <b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館	<b>健康ヨガ</b> (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 <b>柔道</b> (19:00-21:00)@高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00)※前半プール @DPプール <b>テニス【基礎コース】</b> (17:00-19:00) @高専第二体育館

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 3月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
<b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00)@高専柔道場 <b>柔道</b> (9:30-11:30)@高専柔道場 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (15:00~17:00) @高専第2体育館	<b>サッカー【基礎】</b> (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館	<b>サッカー【スキルアップ】</b> (18:00-19:00) @新組小学校体育館 <b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館		<b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @アオーレ長岡アリーナ	<b>健康ヨガ短期レッスン</b> (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 <b>柔道</b> (19:00-21:00)@高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00)※前半プール @DPプール <b>テニス【基礎コース】</b> (17:00-19:00) @高専第二体育館
25	26	27	28	29	30	31
<b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00)@高専柔道場 <b>柔道</b> (9:30-11:30)@高専柔道場 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30) @DPプール	<b>サッカー【基礎】</b> (18:00-19:00) @市民体育館大アリーナB	<b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館		<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (18:00-19:00) @市民体育館大アリーナBC <b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @アオーレ長岡アリーナ	<b>健康ヨガ短期レッスン</b> (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室	

## 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2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