

長岡蒼柴スポーツクラブ 4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @ニュータウン公園 屋根付き広場		テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @希望ヶ丘テニスコート	健康ヨガ【短期教室】 (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 柔道 (19:00-21:00)@高専柔道場	柔道 (9:30-11:30)@市民体育館柔道場
8	9	10	11	12	13	14
早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 柔道 (9:30-11:30)@高専柔道場 アスレティックス (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時、DPプール	サッカー【基礎】 (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館	テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	サッカー【スキルアップ】 (17:30-18:30) @四郎丸小学校体育館	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 テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	柔道 (19:00-21:00)@高専柔道場	トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール テニス【基礎コース】 (17:00-19:00) @高専第2体育館
15	16	17	18	19	20	21
	サッカー【基礎】 (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館	テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	サッカー【スキルアップ】 (17:30-18:30) @四郎丸小学校体育館	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 テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	健康ヨガ (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 柔道 (19:00-21:00)@高専柔道場	トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @高専テニスコート テニス【基礎コース】 (17:00-19:00) @高専第2体育館

長岡蒼柴スポーツクラブ 4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 柔道 (9:30-11:30)@高専柔道場 アスレティックス (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時高専剣道場 テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @高専テニスコート	サッカー【基礎】 (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館	テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	サッカー【スキルアップ】 (17:30-18:30) @四郎丸小学校体育館	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 テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	健康ヨガ (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 柔道 (19:00-21:00)@高専柔道場	柔道 (9:30-11:30)@市民体育館柔道場 トライアスロン (13:00-15:00) @屋外バイク練習、集合場所は別途連絡。雨天時南部体育館 テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @高専テニスコート テニス【基礎コース】 (17:00-19:00)@高専第2体育館
29	30					
早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 柔道 (9:30-11:30)@高専柔道場 アスレティックス (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時、DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @高専テニスコート	テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @高専テニスコート					

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