

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 7月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<b>早起親子体操教室</b> (7:30-8:30)@高専第1体育館 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時、高専剣道場	<b>サッカー【基礎】</b> (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) @ 高専テニスコート	<b>サッカー【スキルアップ】</b> (17:30-18:30) @ 四郎丸小学校体育館	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (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) @ 高専テニスコート	<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)@ 栖吉中学校武道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00)※前半スイム @ DPプール <b>柔道</b> (13:30-15:30) @ 市民体育館柔道場 <b>テニス【基礎コース】</b> (17:00-19:00) @ 南部体育館グリーンフロア
8	9	10	11	12	13	14
	<b>サッカー【基礎】</b> (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) @ 高専テニスコート		<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (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) @ 高専テニスコート	<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>テニス【エンジョイコース】</b> (10:00~12:00) @ 高専テニスコート <b>トライアスロン</b> (12:00-14:00)※前半スイム @ DPプール <b>テニス【基礎コース】</b> (17:00-19:00) @ 高専テニスコート
15	16	17	18	19	20	21
<b>早起親子体操教室</b> (7:30-8:30)@高専第1体育館 <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)@高専剣道場 ※天候に関係なく剣道場です。 基礎コースは、柔道と合同で行います。		<b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @ 高専テニスコート	<b>サッカー【スキルアップ】</b> (17:30-18:30) @ 四郎丸小学校体育館	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (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) @ 高専テニスコート	<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>テニス【エンジョイコース】</b> (10:00~12:00) @ 高専テニスコート

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 7月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
<b>早起親子体操教室</b> (7:30-8:30)@高専第1体育館 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時長岡高専剣道場 <b>柔道</b> (9:30-11:30) @高専柔道場 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00~15:00) @高専テニスコート	<b>サッカー【基礎】</b> (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) @高専テニスコート	<b>サッカー【スキルアップ】</b> (17:30-18:30) @四郎丸小学校体育館	<b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @高専テニスコート	<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)※前半スイム @DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (12:00~14:00) @高専テニスコート <b>柔道</b> (13:30-15:30) @市民体育館柔道場 <b>テニス【基礎コース】</b> (17:00-19:00) @高専テニスコート
29	30	31				
<b>早起親子体操教室</b> (7:30-8:30)@高専第1体育館 <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)@高専グラウンド ※雨天時DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00~15:00) @高専テニスコート	<b>サッカー【基礎】</b> (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) @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