

## 長岡蒼柴スポーツクラブ 8月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<p>暑い日が続きます。 各ご家庭でも、水分補給や帽子等、熱中症の 対策にご協力ください。</p>			長岡まつり前夜祭	長岡まつり	長岡まつり	<p><b>トライアスロン</b> (12:00-14:00)※前半プール @越路B&amp;G海洋センター ※会場が通常と違います。 <b>柔道</b> (9:30~11:30) @市民体育館柔道場</p>
5	6	7	8	9	10	11
<p><b>アスレティックス</b> (9:30~11:30) @DPプール</p>	<p><b>サッカー【基礎】</b> (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館</p>	<p><b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @高専テニスコート</p>		<p><b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:15-18:45) @栖吉小学校体育館 ※開催時間が通常と異なります のでご注意ください。 <b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @高専テニスコート</p>	<p><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</p>	<p><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>テニス【基礎コース】</b> (17:00-19:00) @高専テニスコート</p>
12	13	14	15	16	17	18
<p><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</p>					<p><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</p>	<p><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>トライアスロン</b> (12:30-14:30)※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</p>

## 長岡蒼柴スポーツクラブ 8月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
<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)@陸上競技場 ※会場にご注意ください ※雨天時長岡高専剣道場 <b>柔道</b> (9:30-11:30) @高専柔道場	<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)※前半プール @ 越路B&G海洋センター ※会場が通常と違います。 <b>テニス【基礎コース】</b> (17:00-19:00) @ 高専テニスコート
26	27	28	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)@高専剣道場 ※天候に関係なく剣道場で す。 <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>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (18:00~19:00) @ 栖吉小体育館 <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	

### 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