

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 |
| | | | | めざせ!スポーツ万能スクール (18:00~19:00) @ 栖吉小体育館 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)@ 栖吉中学校 | トライアスロン (12:30~14:30) ※前半プール @DPプール |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | サッカー【基礎】 (17:45-18:45) @ 栖吉小学校体育館 | サッカー【スキルアップ】 (18:00-19:00) @ 新組小学校体育館 テニス【選手コース】 (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) ※前半プール @DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @ 高専第2体育館 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 早起親子体操教室 (7:30-8:30)@ 高専第1体育館 アスレティックス (9:30-11:30) @ 長岡高専 雨天時、DPプール 柔道 (9:30-11:30)@ 高専柔道場 テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @ 高専第2体育館 | サッカー【基礎】 (17:45-18:45) @ 栖吉小学校体育館 | サッカー【スキルアップ】 (18:00-19:00) @ 新組小学校体育館 テニス【選手コース】 (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 (12:30~14:30) ※前半プール @DPプール テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @ 高専第2体育館 テニス【基礎コース】 (17:00-19:00) @ 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 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|----|--|--|---|
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 アスレティックス (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時、剣道場 柔道 (9:30-11:30) @高専柔道場 | サッカー【基礎】 (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 | サッカー【スキルアップ】 (18:00-19:00) @新組小学校体育館 テニス【選手コース】 (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 | テニス【基礎コース】 (17:00-19:00) @高専テニスコート |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 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 柔道 (9:30-11:30)@高専柔道場 | サッカー【基礎】 (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 | サッカー【スキルアップ】 (18:00-19:00) @新組小学校体育館 テニス【選手コース】 (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 | |

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