

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 12月 活動予定

| 日   | 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |
|---|---|---|----|--|--|--|
|   |   |   |    |  |  | 1  |
|   |   |   |    |  |  | <b>トライアスロン</b><br>(12:30~14:30)<br>※前半プール<br>@DPプール<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00~15:00)<br>@高専第2体育館<br><b>テニス【基礎コース】</b><br>(17:00~19:00)<br>@高専第2体育館 |
| 2   | 3   | 4   | 5  | 6  | 7  | 8  |
| <b>早起親子体操教室</b><br>(8:00~9:00)@高専柔道場<br><b>アスレティックス</b><br>(9:30~11:30)<br>@DPプール<br><b>柔道</b><br>(9:30~11:30)@高専柔道場<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00~15:00)<br>@高専第2体育館 | <b>サッカー【基礎】</b><br>(17:45~18:45)<br>@栖吉小学校体育館 | <b>サッカー【スキルアップ】</b><br>(18:00~19:00)<br>@新組小学校体育館<br><b>テニス【選手コース】</b><br>(19:00~21:00)<br>@長岡高専第2体育館 |    | <b>めざせ！スポーツ万能スクール</b><br>(18:00~19:00)<br>@栖吉小体育館<br><b>テニス【選手コース】</b><br>(19:00~21:00)<br>@アオーレ長岡 | <b>健康ヨガ</b><br>(10:30~11:30)<br>@高齢者センターけさじろ3階和室<br><b>柔道</b><br>(19:00~21:00)@高専柔道場 | <b>トライアスロン</b><br>(12:30~14:30)<br>※前半プール(25m仕様)<br>@DPプール<br><b>テニス【基礎コース】</b><br>(17:00~19:00)<br>@高専第2体育館   |
| 9   | 10  | 11  | 12 | 13   | 14   | 15   |
| <b>早起親子体操教室</b><br>(8:00~9:00)@高専柔道場<br><b>アスレティックス</b><br>(9:30~11:30)<br>@高専剣道場<br><b>柔道</b><br>(9:30~11:30)@高専柔道場  | <b>サッカー【基礎】</b><br>(17:45~18:45)<br>@栖吉小学校体育館 | <b>サッカー【スキルアップ】</b><br>(18:00~19:00)<br>@新組小学校体育館<br><b>テニス【選手コース】</b><br>(19:00~21:00)<br>@長岡高専第2体育館 |    | <b>めざせ！スポーツ万能スクール</b><br>(18:00~19:00)<br>@栖吉小体育館<br><b>テニス【選手コース】</b><br>(19:00~21:00)<br>@アオーレ長岡 | <b>健康ヨガ</b><br>(10:30~11:30)<br>@高齢者センターけさじろ3階和室<br><b>柔道</b><br>(19:00~21:00)@高専柔道場 | <b>トライアスロン</b><br>(12:00~14:00)<br>※前半プール<br>@DPプール<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00~15:00)<br>@高専第2体育館<br><b>テニス【基礎コース】</b><br>(17:00~19:00)<br>@高専第2体育館 |

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 12月 活動予定

| 日   | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|---|---|--|----|--|--|---|
| 16  | 17  | 18   | 19 | 20   | 21   | 22  |
| <b>早起親子体操教室</b><br>(8:00-9:00)@高専柔道場<br><b>アスレティックス</b><br>(9:30-11:30)<br>@DPプール<br><b>柔道</b><br>(9:30-11:30)@高専柔道場<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00~15:00)<br>@高専第2体育館 | <b>サッカー【基礎】</b><br>(17:45-18:45)<br>@栖吉小学校体育館     | <b>サッカー【スキルアップ】</b><br>(18:00-19:00)<br>@新組小学校体育館<br><b>テニス【選手コース】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専第2体育館  |    | <b>めざせ！スポーツ万能スクール</b><br>(18:00~19:00)<br>@栖吉小体育館<br><b>テニス【選手コース】</b><br>(19:00-21:00)<br>@未定 | <b>健康ヨガ</b><br>(10:30-11:30)<br>@高齢者センターけさじろ3階和室<br><b>柔道</b><br>(19:00-21:00)@高専柔道場 | <b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00~15:00)<br>@高専第2体育館 |
| 23  | 24  | 25   | 26 | 27   | 28   | 29  |
| <b>早起親子体操教室</b><br>(8:00-9:00)@高専柔道場<br><b>アスレティックス</b><br>(9:30-11:30)<br>@DPプール<br><b>柔道</b><br>(9:30-11:30)@高専柔道場<br><b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00~15:00)<br>@高専第2体育館 | <b>テニス【エンジョイコース】</b><br>(13:00~15:00)<br>@高専第2体育館 | <b>テニス【選手コース】</b><br>(19:00-21:00)<br>@長岡高専第2体育館   |    | <b>テニス【選手コース】</b><br>(19:00-21:00)<br>@北部体育館   |  | <b>事務局休業</b><br>(12月29日~<br>1月3日まで)               |
| 30  | 31  | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="margin: 0;"><b>長岡蒼柴スポーツクラブ事務局</b></p> <p style="margin: 0;">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</p> <p style="margin: 0;">TEL:0258-34-2130      FAX:0258-34-2170</p> <p style="margin: 0;">mail:info@aoshi-sc.com      HP:http://www.aoshi-sc.com</p> </div> |    |  |  |   |