

長岡蒼柴スポーツクラブ 1月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
						トライアスロン (12:30~14:30) ※スイムなし、コンコースのみ @DPプール
6	7	8	9	10	11	12
アスレティックス (9:30-11:30) @DPプール 柔道 (9:30-11:30) @市民体育館柔道場	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) @長岡高専第2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) @アオーレ長岡	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	テニス【基礎コース】 (17:00-19:00) @高専第2体育館
13	14	15	16	17	18	19
早起親子体操教室 (8:00-9:00)@高専柔道場 アスレティックス (9:30-11:30) @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】 (11:00~13:00) @南部体育館		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) @長岡高専第2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) @アオーレ長岡	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【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 1月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25	26
早起親子体操教室 (8:00-9:00)@高専柔道場 アスレティックス (9:30-11:30) @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】 (12:00~14:00) @南部体育館	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) @長岡高専第2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) @長岡高専第2体育館	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【基礎コース】 (17:00-19:00) @高専第2体育館
27	28	29	30	31		
早起親子体操教室 (8:00-9:00)@高専柔道場 アスレティックス (9:30-11:30) @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) @長岡高専第2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) @アオーレ長岡		

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