

長岡蒼柴スポーツクラブ 3月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					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
3	4	5	6	7	8	9
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) @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	テニス【エンジョイコース】 (12:00-14:00) @市民体育館Bコート 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
10	11	12	13	14	15	16
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】 (10:00-12:00) @市民体育館Bコート	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

長岡蒼柴スポーツクラブ 3月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19	20	21	22	23
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) @高専剣道場 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) @長岡高専第2体育館		春分の日	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 (13:00~15:00) @DPプール スイムなし。コンコースのみ。
24	25	26	27	28	29	30
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) @市民体育館大アリーナC	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) @市民体育館大アリーナB、C テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @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	
31日						
柔道 (9:30-11:30)@高専柔道場	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">長岡蒼柴スポーツクラブ事務局</p> <p style="text-align: center;">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="text-align: center;">TEL:0258-34-2130 FAX:0258-34-2170</p> <p style="text-align: center;">mail:info@aoshi-sc.com HP:http://www.aoshi-sc.com</p> </div>					