

長岡蒼柴スポーツクラブ 4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @ニュータウン公園 屋根付き広場		テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @ニュータウン公園 屋根付き広場	健康ヨガ (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室	トライアスロン (13:00-15:00) @DPプール※前半スイム
7	8	9	10	11	12	13
早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 柔道 (9:30-11:30)@高専柔道場 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	サッカー【基礎】 (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 親子DEリズム体操 (18:30-19:20) @北部体育館多目的ホール	テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	サッカー【スキルアップ】 (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館	めざせ!スポーツ万能スクール (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館 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 (13:00-15:00) @DPプール※前半スイム テニス【基礎コース】 (17:00-19:00) @高専第2体育館
14	15	16	17	18	19	20
早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 柔道 (9:30-11:30)@高専柔道場 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	サッカー【基礎】 (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 親子DEリズム体操 (18:30-19:20) @北部体育館多目的ホール	テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	サッカー【スキルアップ】 (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館	めざせ!スポーツ万能スクール (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館 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 (13:00-15:00) @DPプール※前半スイム 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 4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26	27
早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 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 親子DEリズム体操 (18:30-19:20) @北部体育館多目的ホール	テニス【選手コース】 (19:00-21:00) @高専テニスコート	サッカー【スキルアップ】 (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館	めざせ!スポーツ万能スクール (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館 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 (13:00-15:00) @屋外バイク練習、集合場所は別途連絡。雨天時DPプールコンコース テニス【基礎コース】 (17:00-19:00)@高専第2体育館
28	29	30				
早起親子体操教室 (7:30-8:30)@高専第1体育館 柔道 (9:30-11:30)@高専柔道場 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 テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @高専テニスコート	テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @高専テニスコート	テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @高専テニスコート				

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