

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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 柔道 (19:00-21:00)@高専柔道場	テニス【基礎コース】 (17:00-19:00) @長岡高専テニスコート
5	6	7	8	9	10	11
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【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 アスレティックス 【選手コース】 (18:30-20:00) @陸上競技場 ※雨天時栖吉小学校体育館	めざせ!スポーツ万能 スクール (17:45-18:45) @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 (12:30-14:30) ※前半プール @DPプール
12	13	14	15	16	17	18
東山市民ハイキング 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 アスレティックス 【選手コース】 (18:30-20:00) @陸上競技場 ※雨天時栖吉小学校体育館	めざせ!スポーツ万能 スクール (17:45-18:45) @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 (12:00-14:00) ※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 5月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24	25
<b>早起親子体操教室</b> (7:30-8:30)@高専柔道場 <b>柔道</b> (9:30-11:30)@高専柔道場 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時DPプール	<b>サッカー【基礎】</b> (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 <b>親子DEリズム体操</b> (18:30-19:20) @北部体育館多目的ホール	<b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @高専テニスコート	<b>サッカー【スキルアップ】</b> (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館 <b>アスレティックス【選手コース】</b> (18:30-20:00) @陸上競技場 ※雨天時栖吉小学校体育館	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 <b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @高専テニスコート	<b>健康ヨガ</b> (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 <b>柔道</b> (19:00-21:00)@高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:30-14:30) ※前半プール @DPプール <b>テニス【基礎コース】</b> (17:00-19:00) @高専第2体育館
26	27	28	29	30	31	
<b>早起親子体操教室</b> (7:30-8:30)@高専第1体育館 <b>柔道</b> (9:30-11:30)@高専柔道場 <b>アスレティックス</b> (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00~15:00) @高専テニスコート	<b>サッカー【基礎】</b> (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 <b>親子DEリズム体操</b> (18:30-19:20) @北部体育館多目的ホール	<b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @高専テニスコート	<b>サッカー【スキルアップ】</b> (18:00-19:00) @栖吉小学校体育館 <b>アスレティックス【選手コース】</b> (18:30-20:00) @陸上競技場 ※雨天時栖吉小学校体育館	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @栖吉小学校体育館 <b>テニス【選手コース】</b> (19:00-21:00) @高専テニスコート	<b>健康ヨガ</b> (10:30-11:30) @高齢者センターけさじろ3階和室 <b>柔道</b> (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