

長岡蒼柴スポーツクラブ 7月 活動予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | サッカー【基礎】 (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 | 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 | 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) 前半スイム @ DPプール テニス【基礎コース】 (17:00-19:00) @ 高専テニスコート |
| 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 テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @ 高専テニスコート | 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 (13:00-15:00) 前半スイム @ DPプール テニス【基礎コース】 (17:00-19:00) @ 高専テニスコート |
| 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 | | 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 | テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @ 高専テニスコート トライアスロン (13:00~15:00) @ 未定 ※バイク練習を行う予定です。 |

長岡蒼柴スポーツクラブ 7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 アスレティックス (9:30-11:30)@高専グラウンド ※雨天時、高専剣道場 テニス【エンジョイコース】 (13:00~15:00) @高専テニスコート | 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 | サッカー特別プログラム【夢づくりスポーツ教室】 (18:00-19:30) @ 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) 前半スイム @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 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 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 | サッカー【基礎】 (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 | サッカー【スキルアップ】 (18:00-19:00) @ 栖吉小学校体育館 | | | |

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