

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 (月) (18:00-19:00) @ 栖吉小体育館 サッカー-中学生 (19:10-20:10) @ 栖吉小体育館 アスレティックス (月) (18:00-19:00) @ DPプール2階コンコース	健康ヨガ～しなの～ ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @ 高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	サッカー (水) (18:00-19:00) @ 栖吉小体育館 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: 栖吉中体育館 (19:00～20:30)	めざせ!スポーツ万能スクール (17:45-18:45) @ 栖吉小体育館 テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @ 高齢者センターけさじろ 柔道 (19:00-20:30) @ 長岡高専	テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @ 長岡高専 トライアスロン (12:00-14:00) @ DPプール
7	8	9	10	11	12	13
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @ 長岡高専第1体育館 柔道 ①【小学生】9:30-10:30 ②【中学生以上】10:35-11:35 @ 市民体育館柔道場 アスレティックス (日) (9:00-11:00) @ 長岡高専グラウンド ※雨天時: 長岡高専第2体育館 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @ 長岡高専テニスコート	サッカー (月) (18:00-19:00) @ 栖吉小体育館 サッカー-中学生 (19:10-20:10) @ 栖吉小体育館 アスレティックス (月) (18:00-19:00) @ DPプール2階コンコース	健康ヨガ～しなの～ ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @ 高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	サッカー (水) (18:00-19:00) @ 栖吉小体育館	めざせ!スポーツ万能スクール (17:45-18:45) @ 栖吉小体育館 テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @ 高齢者センターけさじろ 柔道 (19:00-20:30) @ 長岡高専	トライアスロン (12:00-14:00) @ 会場未定 ※決定次第案内します。 テニス【キッズコース】 (17:00-19:00) @ 長岡高専 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @ 長岡高専
14	15	16	17	18	19	20
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @ 長岡高専第1体育館 柔道 ①【小学生】9:30-10:30 ②【中学生以上】10:35-11:35 @ 長岡高専柔道場 アスレティックス (日) (9:00-11:00) @ 長岡高専グラウンド ※雨天時: 長岡高専第2体育館 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @ 長岡高専テニスコート	海の日	健康ヨガ～しなの～ ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @ 高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	サッカー (水) (18:00-19:00) @ 栖吉小体育館 アスレティックス (選手コース) (18:30～20:00) @ 栖吉中体育館 (19:00～20:30) 天候に関係なく、栖吉中です。	めざせ!スポーツ万能スクール (17:45-18:45) @ 栖吉小体育館 テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @ 長岡高専テニスコート	健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @ 高齢者センターけさじろ 柔道 (19:00-20:30) @ 長岡高専	トライアスロン (12:00-14:00) @ 会場未定 ※決定次第案内します。

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
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 柔道 ①【小学生】9:30-10:30 ②【中学生以上】10:35-11:35 @長岡高専柔道場 アスレティックス(日) (9:00-11:00) @長岡高専グラウンド ※雨天時:長岡高専第2体育館 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	サッカー(月) (18:00-19:00) @栖吉小体育館 サッカー中学生 (19:10-20:10) @栖吉小体育館 アスレティックス(月) (18:00-19:00) @DPプール2階コンコース	健康ヨガ～しなの～ ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	サッカー(水) (18:00-19:00) @栖吉小体育館	めざせ!スポーツ万能スクール (17:45-18:45) @栖吉小体育館 テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ 柔道 (19:00-20:30) @長岡高専	トライアスロン (12:00-14:00) @DPプール
28	29	30	31			
早起き親子体操教室 (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 柔道 ①【小学生】9:30-10:30 ②【中学生以上】10:35-11:35 @長岡高専柔道場 テニス【エンジョイコース】 (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	サッカー(月) (18:00-19:00) @栖吉小体育館 サッカー中学生 (19:10-20:10) @栖吉小体育館 アスレティックス(月) (18:00-19:00) @DPプール2階コンコース	健康ヨガ～しなの～ ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @高齢者センターしなの テニス【アスリート】 (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート				

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



公式instagram



公式LINE