

# 長岡蒼紫スポーツクラブ 8月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				長岡まつり <span style="float: right;">→</span>		
4	5	6	7	8	9	10
<b>早起き親子体操教室</b> (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 <b>柔道</b> 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 <b>アスレティックス(日)</b> (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 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	<b>サッカー(月)</b> (18:00-19:00) @栖吉小体育館 <b>サッカー中学生</b> (19:10-20:10) @栖吉小体育館 <b>アスレティックス(月)</b> (18:00-19:00) @DPプール	<b>健康ヨガ～しなの～</b> ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @高齢者センターしなの <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	<b>サッカー(水)</b> (18:00-19:00) @栖吉小体育館 <b>アスレティックス(選手コース)</b> (19:00-20:30) @栖吉中体育館	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @栖吉小体育館 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	<b>健康ヨガ～けさじろ～</b> (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ <b>柔道</b> (9:30-11:30) @市民体育館柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:20-14:20) @DPプール ※サブプール
11	12	13	14	15	16	17
<b>柔道</b> 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 <b>アスレティックス(日)</b> (9:15-11:15) @DPプール ※活動時間にご注意ください。 ※天候に関係なくDPプールになります。	<b>海の日</b>			<b>柔道</b> (9:30-11:30) @市民体育館柔道場	<b>健康ヨガ～けさじろ～</b> (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ <b>柔道</b> (19:00-20:30) @長岡高専 <b>サッカー(月)</b> (17:30-18:25) @南部体育館グリーンフロア <b>サッカー中学生</b> (18:30-19:25) @南部体育館グリーンフロア ※グリーンフロアは外履きでの活動となります。	<b>トライアスロン</b> (12:20-14:20) @DPプール ※サブプール <b>テニス【エンジョイ】</b> (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 8月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
<b>早起き親子体操教室</b> (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 <b>柔道</b> 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 <b>アスレティックス(日)</b> (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 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	<b>アスレティックス(月)</b> (18:00-19:00) @DPプール2階コンコース	<b>健康ヨガ～しなの～</b> ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @高齢者センターしなの <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	<b>サッカー(水)</b> (18:00-19:00) @栖吉小体育館	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @栖吉小体育館 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @希望ヶ丘テニス場	<b>健康ヨガ～けさじろ～</b> (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ	<b>トライアスロン</b> (12:20-14:20) @DPプール ※サブプール <b>テニス【エンジョイ】</b> (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート
25	26	27	28	29	30	31
<b>早起き親子体操教室</b> (7:30-8:30) @長岡高専第1体育館 <b>柔道</b> 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 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート	<b>サッカー(月)</b> (18:00-19:00) @栖吉小体育館 <b>サッカー-中学生</b> (19:10-20:10) @栖吉小体育館 <b>アスレティックス(月)</b> (17:50-18:50) @市民体育館剣道場 ※裸足での活動となります。	<b>健康ヨガ～しなの～</b> ①9:30-10:30 ②10:45-11:45 @高齢者センターしなの <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	<b>サッカー(水)</b> (18:00-19:00) @栖吉小体育館 <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:栖吉中体育館 (19:00-20:30)	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @栖吉小体育館 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専テニスコート	<b>健康ヨガ～けさじろ～</b> (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ <b>柔道</b> (19:00-20:30) @長岡高専	

## 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