

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 | | → |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 | 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) (19:00-20:30) @栖吉中体育館 | 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 (9:30-11:30) @市民体育館柔道場 | トライアスロン (12:20-14:20) @DPプール ※サブプール |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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) (9:15-11:15) @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。 | 海の日 | | | 柔道 (9:30-11:30) @市民体育館柔道場 | 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 サッカー(月) (17:30-18:25) @南部体育館グリーンフロア サッカー中学生 (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。 | トライアスロン (12:20-14:20) @DPプール ※サブプール テニス【エンジョイ】 (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 |
| 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 | 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) @希望ヶ丘テニス場 | 健康ヨガ～けさじろ～ (10:00-11:00) @高齢者センターけさじろ | トライアスロン (12:20-14:20) @DPプール ※サブプール テニス【エンジョイ】 (13:00-15:00) @長岡高専テニスコート |
| 25 | 26 | 27 | 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 @市民体育館柔道場 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) (17:50-18:50) @市民体育館剣道場 ※裸足での活動となります。 | 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 | |

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