

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 12月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	<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) @ 長岡高専第2体育館	<b>サッカー (水)</b> (18:00-19:00) @ 栖吉小学校 <b>アスレティックス (選手コース)</b> (19:00～20:30) @ 栖吉中学校	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @ 市民体育館柔道場 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @ 長岡高専第2体育館	<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) @ 長岡高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00)※短水路 @ DPプール <b>テニス【キッズコース】</b> (17:00-19:00) @ 長岡高専第2体育館 <b>柔道</b> (9:30-11:30) @ 市民体育館柔道場
8	9	10	11	12	13	14
<b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00) @ 長岡高専柔道場 <b>柔道</b> (9:30-11:30) @ 長岡高専柔道場 <b>アスレティックス (日)</b> (9:30-11:30) @ 長岡高専剣道場 <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @ 長岡高専第2体育館	<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) @ 長岡高専第2体育館	<b>サッカー (水)</b> (18:00-19:00) @ 栖吉小学校 <b>アスレティックス (選手コース)</b> (19:00～20:30) @ 栖吉中学校	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @ 栖吉小学校 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @ 長岡高専第2体育館	<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) @ 長岡高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) @ DPプール <b>テニス【キッズコース】</b> (17:00-19:00) @ 長岡高専第2体育館
15	16	17	18	19	20	21
<b>早起き親子体操教室</b> (8:00-9:00) @ 長岡高専柔道場 <b>柔道</b> (9:30-11:30) @ 長岡高専柔道場 <b>アスレティックス (日)</b> (9:30-11:30) @ DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @ 長岡高専第2体育館	<b>サッカー (月)</b> (18:00-19:00) @ 栖吉小体育館 ※ステージ側のみ <b>サッカー中学生</b> (19:10-20:10) @ 栖吉小体育館 ※ステージ側のみ <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) @ 長岡高専第2体育館	<b>サッカー (水)</b> (18:00-19:00) @ 栖吉小学校 ※ステージ側のみ <b>アスレティックス (選手コース)</b> (19:00～20:30) @ 栖吉中学校	<b>めざせ!スポーツ万能スクール</b> (17:45-18:45) @ 栖吉小学校 ※ステージ側 <b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @ 長岡高専第2体育館	<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) @ 長岡高専柔道場	<b>トライアスロン</b> (12:00-14:00) @ DPプール

# 長岡蒼柴スポーツクラブ 12月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
<b>早起親子体操教室</b> (8:00-9:00) @長岡高専柔道場 <b>柔道</b> (9:30-11:30) @長岡高専柔道場 <b>アスレティックス(日)</b> (9:30-11:30) @DPプール <b>テニス【エンジョイコース】</b> (13:00-15:00) @長岡高専第2体育館	<b>サッカー(月)</b> (18:00-19:00) @栖吉小体育館 ※ステージ側のみ <b>サッカー-中学生</b> (19:10-20:10) @栖吉小体育館 ※ステージ側のみ <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) @長岡高専第2体育館		<b>テニス【アスリート】</b> (19:00-21:00) @長岡高専第2体育館		<b>事務局休業期間</b> <b>12/28~1/5</b>
29	30	31				
<b>事務局休業期間</b> <b>12/28~1/5</b>	→					

## 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