



オレンジはあとクラブ10月予定表

種目	曜日	日にち	時間	開催場所
社交ダンス	月	6・20・27	14:00～15:30	ゆめステーション多目的ホール
ランニング教室	月金	6・13・20・27 10・17・24・31	19:00～20:00	玉東中学校グラウンド
カラオケ(別途1回300円)	火	14・28	9:00～12:00	カラオケ村
朗読教室	火	7・14	10:00～11:30	ゆめステーション多目的ホール
太極舞	火	7・14・21	15:00～16:00	ゆめステーション多目的ホール
新体操	火	7・14・21	18:00～20:00	ゆめステーション多目的ホール
トランポリン 基本コース(別途1回200円)	火	7・14・21	①19:00～20:00 ②20:00～21:00	玉東中学校体育館
トランポリン※レベルアップコース レクリエーション 別途3000円/月 ハイレベル(背落ち)別途4000円/月	金	3・24・31	①17:00～18:00 ②18:00～19:00 ③19:00～20:00 ④20:00～21:00	玉東中学校体育館
キッズサッカー(別途年会費あり)	火木	7・14・21・28 2・9・16・23	19:00～20:15	町営グラウンド
ジュニアサッカー(別途年会費あり)	火木	7・14・21・28 2・9・16・23	19:00～21:00	町営グラウンド
イングリッシュヨガ	火	1・8・15・22	19:30～21:00	ゆめステーション研修室1
バウンドテニス	火	7・14・21・28	19:30～21:30	玉東中学校体育館
ゆる体操	水	1・15	13:30～14:30	ゆめステーション研修室1
俳句	水	15	10:00～12:00	役場あるまちステーション
吹矢	水	1・15	14:00～16:00	ゆめステーション多目的ホール
NEW! キッズエアロビ	水	1・8・15	18:00～19:00	玉東中学校体育館
ツインバスケット	水	1・8・15・22	18:00～21:00	玉東中学校体育館
卓球(大人)	日	12・26	9:30～11:30	玉東中学校体育館
骨盤エクササイズ ウォーミングアップコース	木	2・16・23	10:00～11:00	ゆめステーション多目的ホール
骨盤エクササイズ レベルアップコース(別途500円)	木	2・16・23	11:00～12:00	ゆめステーション多目的ホール
パソコン	木	2・9・16	13:30～15:00	ゆめステーション研修室1
ヒップホップダンス (別途2000円/月)	木	2・16・23・30	4歳～小3・大人18:00～18:40 小4～大人 18:50～19:40	ゆめステーション多目的ホール
英会話	木	9・23	19:00～20:30	ゆめステーション研修室1
エアロビクス	金	3・10・17・24	13:30～14:15	ゆめステーション多目的ホール
ヨガティス	金	3・10・17・24	14:25～15:10	ゆめステーション多目的ホール
ラティーナ	金	3・17・24	15:15～16:00	ゆめステーション多目的ホール
太極柔力球	金	3・17	10:00～11:30	ゆめステーション多目的ホール
3×3バスケットボール	金	3・24・31	19:30～21:30	玉東中学校体育館
書道	土	4・11・25	9:00～10:30(大人) 10:00～11:30(子供)	ゆめステーション研修室1・2
低山に登ろう「阿蘇杵島岳」 オレは中級コース ※要申込み	日	26	7:30役場駐車場集合 16:00解散 先着7人	持ち物:飲み物、軽食(おにぎり) ※乗り合わせ(車代500円)
健康太極拳	土	4・11・25	10:30～11:30	ゆめステーション多目的ホール
バレーボール	土	4・11・25	19:00～20:30	玉東中学校体育館

ランニング教室

持久走大会に向けて!!

走るのが得意な子も、苦手な子も頑張った分だけ結果は出る!

昨年度参加した子どもたちは、とても速くなりました!

10月6日(月)～12月8日(月)

毎週月曜日・金曜日19:00～20:00

対象:小学生以上

集合:玉東中グラウンド

参加費:会員無料、非会員1回200円

子どもと一緒に走られる保護者の方は無料

※雨天中止(公式ラインにて連絡します)

※申込不要



大人の方も
大歓迎!

子どもと一緒に頑張りたい!!

運動不足だから走ってみたい!!

健診でひっきりたくない!

10 2025
OCTOBER



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先勝	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先勝
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先勝	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先勝	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 土曜