



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	5・19・26	14:00～15:30	ゆめステーション多目的ホール
カラオケ(別途1回300円)	火	13・27	9:00～12:00	カラオケ村
朗読教室	火	6・13	10:00～11:30	ゆめステーション第2研修室
太極舞	火	6・13・20・27	15:00～16:00	ゆめステーション多目的ホール
新体操	火	6・13・20	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	13・20・27	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	2・16・23・30	①18:30～ ②20:00～	玉東中学校体育館
キッズサッカー(別途年会費あり)	火 木	6・13・20・27 1・8・15・22・29	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	6・13・20・27 1・8・15・22・29	19:00～21:00	町営グラウンド
バウンドテニス	火	13・20・27	19:30～21:30	玉東中学校体育館
吹矢	水	7・14	14:00～16:00	保健センター
ゆる体操	水	7・21	13:30～14:30	ゆめステーション多目的ホール
キッズエアロビ	水	7・14・21	18:00～19:00	ゆめステーション多目的ホール
ツインバスケット	水	21・28	18:30～20:30	玉東中学校体育館
卓球	日	4・11・18・25	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	1・8・22	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	1・8・22	11:00～12:00	ゆめステーション多目的ホール
パソコン	木	1・15・22	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	1・15・22	3歳～小2 18:00～18:40 小3～小5 18:50～19:40 小6以上、中高生・大人19:50～20:40	ゆめステーション多目的ホール
英会話	木金	8・16・22	19:00～20:30	ゆめステーション研修室1
エアロビクス	金	2・9・23・30	13:30～14:15	ゆめステーション多目的ホール
ヨガティス	金	2・9・23・30	14:25～15:10	ゆめステーション多目的ホール
ラティーナ	金	2・23・30	15:15～16:00	ゆめステーション多目的ホール
太極柔力球	金	2・16	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	2・9・16・23・30	19:30～21:30	玉東中学校体育館
書道	土	3・10・17・31	9:00～10:30(大人) 10:00～11:30(子供)	福祉センター
健康太極拳	土	3・17・24	10:30～11:30	ゆめステーション多目的ホール
パレーボール※ハイレベルコース	水	21・28	19:00～20:30	玉東中学校体育館
パレーボール ※基本コース	土	3・10・17・24・31	19:00～20:30	玉東中学校体育館
低山に登ろう ※要申込 木葉山(東峰探検)初級コース	日	25	9時役場玄関前集合 13時解散 持ち物:軽食、飲み物 ※雨天中止	

ランニング教室

持久走大会に向けて！！

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時～20時

対象：小学生以上 ※申込不要

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)



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	1 仏滅 衣替え	2 大安	3 赤口
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 先負	12 仏滅 スポーツの日	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負
18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅
25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	31 大安 ハロウィン