



オレンジはあとクラブです！

お試しされたい方は1回500円で
体験できますので、お気軽にどうぞ！

オレハ
公式
ライン



低山にのぼろう

6月7日にミヤマキリシマを見に
阿蘇山に登ってきました！



山登りに挑戦しようと考えていたところ、オレンジはあとの記事を見て申し込みました。1人ではないので安心して登れました！

阿蘇高岳のミヤマキリシマは満開で、とてもきれいでした！楽しい登山でした♪

毎月、いろいろな山に登っています。
ぜひ一緒に山に登りましょう！
小学生もぜひどうぞ！



イングリッシュヨガ 体験会がありました。

「気持ちよかったです！」



「健康になりそう！」

「筋肉痛になりました笑」



オレンジはあとクラブ 8月予定表

種目	曜日	日にち	時間	開催場所
社交ダンス	月	4・18・25	14:00～15:30	中央公民館(大研修室)
カラオケ(別途1回300円)	火	12・26	9:00～12:00	カラオケ村
朗読教室	火	12・26	10:00～11:30	中央公民館(大研修室)
太極舞	火	5・12・19・26	15:00～16:00	中央公民館(大研修室)
新体操	火	5・19・26	18:00～20:00	町民体育館
トランポリン 基本コース(別途1回200円)	火	5・19・26	①19:00～20:00 ②20:00～21:00	町民体育館
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	1・8・22・29	①17:00～18:00 ②18:00～19:00 ③19:00～20:00 ④20:00～21:00	町民体育館
キッズサッカー(別途年会費あり)	火木	5・12・19・26 7・14・21・28	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	5・12・19・26 7・14・21・28	19:00～21:00	町営グラウンド
イングリッシュヨガ	火	5(和室)・12・19・26	19:00～20:15	中央公民館(大研修室)
パウンドテニス	火	5・12・19・26	19:30～21:30	玉東中学校体育館
ゆる体操	水	6・27	13:30～14:30	中央公民館(和室)
俳句	水	20	10:00～12:00	中央公民館(学習室)
吹矢	水	6・27	14:00～16:00	中央公民館(大研修室)
NEW! キッズエアロビ	水	6・13・20	18:00～19:00	中央公民館(大研修室)
ツインバスケット	水	6・20・27	18:00～20:00	町民体育館
卓球(大人)	木日	7・14・28 3・10・24・31	9:30～11:30	町民体育館
骨盤エクササイズ ウォーミングアップコース	木	14・28	10:00～11:00	中央公民館(大研修室)
骨盤エクササイズ レベルアップコース(別途500円)	木	14・28	11:00～12:00	中央公民館(大研修室)
パソコン	木	7・14・28	13:30～15:00	中央公民館(学習室)
ヒップホップダンス (別途2000円/月)	木	7・21・28	4歳～小3・大人18:00～18:40 小4～大人 18:50～19:40	中央公民館(大研修室)
英会話	木	7・28	19:00～20:30	中央公民館(学習室)
エアロビクス	金	1・8・22・29	13:30～14:15	中央公民館(大研修室)
ヨガティス	金	1・8・22・29	14:25～15:10	中央公民館(大研修室)
ラティーナ	金	1・22・29	15:15～16:00	中央公民館(大研修室)
太極柔力球	金	1・15	10:00～11:30	中央公民館(大研修室)
3×3バスケットボール	金	1・8・15・22・29	19:30～21:30	町民体育館
書道	土	2・9・23	9:00～10:30(大人) 10:00～11:30(子供)	中央公民館(大研修室)
低山に登ろう	土	暑さのためお休み		
健康太極拳	土	2・9・30	10:30～11:30	中央公民館(和室)
バレーボール	土	2・9・16・23・30	19:00～20:30	玉東中学校体育館

※町内に住民票がある妊婦さんと0才児のママさんは全ての種目に**無料**で参加できます。

エアロビ・ヨガ・骨盤エクササイズは中央公民館にて託児があります。

【町内者の託児】1人300円 【町外者の託児】実費相当。申込先:5日前までに教育委員会(☎85-3609)に要予約。

クラブ入会のお申込みやお問い合わせは、玉東町中央公民館までお気軽にどうぞ ☎85-3609