

第2期 (8月~11月) 王寺やわらぎトラスト新規倶楽部員申込受付!!

日時：7月10日(土)9:30~12:30 場所：やわらぎ会館3階研修室

やわらぎトラスト入会について(町内・町外どなたでも参加できます！)

[1]教室を選んで募集定員とスクール費を確認 ※事前に無料見学可能。(6・7月中★マークのスクールは各スクール1回ずつ体験可。会員無料、非会員の方は保険料として体験1回につき¥100。ご希望の方はトラスト事務局にてお申込みください)

[2]7月10日(土)にスクール費と年会費を添えて申込(受付時にスクール日程表をお渡します)

[3]8月からスクールに参加(持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・マスク・体育館シュー等)

一般（高校生以上）のプログラムはこれら

1. ★朝スッキリYOGA ① (月)9:30~10:30 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	2. ★フラダンスでリフレッシュ ① (月)10:00~11:00 ② いざみスクエア ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	3. ★肉体改造部 ① (月)12:15~13:15 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	4. ソフトYOGA ① (月)13:00~14:00 ② いざみスクエア ③ × ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)
5.★初めての太極拳 ① (月)13:30~15:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	6. ★パワーYOGA ① (月)19:00~20:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	7.機能改善ピラティス ① (火)9:30~10:30 ② 王寺アリーナ ③ × ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	8. 脂肪燃焼・ストレス解消 エクササイズ ① (火)9:30~11:00 ② いざみスクエア ③ × ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)
9. ★元気をつくる シニア健康体操 ① (火)10:00~11:15 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 60歳以上男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	10. スポーツ吹矢 ① (火)13:30~15:30 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥3,300-(全12回)	11. ★みんなでZUMBA® ① (火)19:00~20:00 ② いざみスクエア ③ ○ ④ 年長～一般男女 ⑤ ¥6,300-/親子¥10,600-(全12回)	12. ★護身術“少林寺拳法” ① (火)19:00~20:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥2,300-(全12回)
13. 楽しく動こう健康体操 ① (水)10:00~11:15 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般女性 ⑤ ¥6,300-(全12回)	14. 産後ケア バランスボールレッスン ① (水)10:30~11:30 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般女性(産後1ヶ月から10年) ⑤ ¥4,300-(全8回)	15. ★フォークダンス ① (水)13:15~15:30 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	16. 整体YOGA ① (水)19:00~20:00 ② いざみスクエア ③ △ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)
17. ★ヒップホップダンス ① (水)20:00~21:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 小1～一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	18. ★ロコモ予防YOGA ① (木)9:20~10:20 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	19. 介護予防トリム体操 ① (木)9:30~11:00 ② いざみスクエア ③ × ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	20. ラージボール卓球 ① (木)10:00~11:30 ② 王寺アリーナ ③ △ ④ 一般男女(80歳迄) ⑤ ¥3,300-(全12回)
21. ★健康UP YOGA ① (木)10:35~11:35 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	22.★ヒザにやさしい エクササイズ ① (木)13:30~14:30 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	23. ★太極拳 (カンフーフィットネス) ① (木)13:30~15:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	24. ★自彌術 ① (木)15:30~16:45 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)
25. ★リフレッシュ・ エクササイズ ① (金)9:30~10:45 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般女性 ⑤ ¥6,300-(全12回)	26. 腰痛・肩こり予防 ミラクル体操 ① (金)9:30~11:00 ② いざみスクエア ③ × ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	27. ★ソフトYOGA II ① (金)13:00~14:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)	28. 整体YOGA II ① (金)19:00~20:00 ② 王寺アリーナ ③ × ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)

※上記⑤のスクール費は1期分の金額です。

2. 3期一括払いの場合、上記スクール費に2を掛け300円を引いた金額となります。

(例) ►スクール費：1期¥6,300-(全12回)2. 3期一括(全24回)¥12,300-

★一覧表の見方：①日時、②場所、③募集状況※、④対象、⑤スクール費

※募集状況は○=6名以上、△=1~5名、×=0名ですが既存会員の継続状況により増員します。

具体的な日程、定員についてはホームページにてご確認ください。



子どものプログラムはこちら

1. ★親子リトミック ① (月)11:00~12:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 1~3歳と保護者 ⑤ ¥6,300-(全12回)	2. ★Kidsにこにこ運動教室 ① (月)16:00~17:00 ② いづみスクエア ③ ○ ④ 年中・年長 ⑤ ¥6,300-(全12回)	3. ★王寺体育あそび教室 ① (月)17:10~18:10 ② いづみスクエア ③ ○ ④ 小1~小6 ⑤ ¥6,300-(全12回)	6. ★みんなでZUMBA® ① (火)19:00~20:00 ② いづみスクエア ③ ○ ④ 年長~一般男女 ⑤ ¥6,300-/親子¥10,600-(全12回)
7. ★Jr 少林寺拳法 ① (火)19:00~20:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 小1~小6 ⑤ ¥2,300-(全12回)	8. ★ボール遊び教室 “奈良教育大バルシューレ” ① (水)15:45~17:15 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 小1~小4 ⑤ ¥2,300-(全12回)	9. ★Kidsサッカー ① (水)16:30~17:30 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 年中・年長 ⑤ ¥6,300-(全12回)	10. ★Jr 卓球 ① (水)16:30~18:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 小1~小6 ⑤ ¥3,300-(全12回)
11. ★Jrフリースタイルダンス “初級” ① (水)17:00~18:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 小1~中1 ⑤ ¥6,300-(全12回)	12. Jrフリースタイルダンス “中級” ① (水)18:10~19:10 ② 王寺アリーナ ③ △ ④ 小1~中1(ダンス経験者) ⑤ ¥6,300-(全12回)	13. ★ケイキフラ ① (水)17:30~18:10 ② いづみスクエア ③ ○ ④ 年中~小6 ⑤ ¥4,300-(全8回)	14. ★ヒップホップダンス ① (水)20:00~21:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 小1~一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)
15. こどもみゅーじかる ① (木)15:30~16:30 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 2~5歳(と保護者) ⑤ ¥4,300-(全8回)	16. ボール遊び教室 “Kidsバルシューレ” ① (金)15:30~16:30 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 年中・年長 ⑤ ¥5,100-(全12回)	17. Jrバドミントン ① (金)18:00~19:00 ② 王寺アリーナ ③ × ④ 小1~小6 ⑤ ¥6,300-(全12回)	18. ★Jrバスケットボール ① (金)19:00~21:00 ② 王寺小学校 ③ ○ ④ 小1~小6 ⑤ ¥2,300-(全12回以上)
19. ★トータルスポーツ ① (土)9:30~11:30 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 小1~小6 ⑤ ¥2,700-(全8回)	20. ★チアダンス! “初級” ① (土)9:55~10:55 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 小1~小6 ⑤ ¥6,300-(全12回)	21. チアダンス! “中上級” ① (土)11:00~12:00 ② 王寺アリーナ ③ × ④ 小1~小6(ダンス経験者) ⑤ ¥6,300-(全12回)	22. ★Kidsイングリッシュ ・アクション ① (土)10:00~10:45 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 年少~年長 ⑤ ¥3,300-(全6回)
23. ★Jrイングリッシュ ・コネクション ① (土)10:00~10:45 ② 王寺アリーナ ③ △ ④ 小1~小4 ⑤ ¥3,300-(全6回)	24. ★Jrスーパーhopケー ① (土)11:00~12:30 ② 王寺小学校 ③ ○ ④ 小1~中3 ⑤ ¥2,300-(全8回)	25. ★Jr剣道 ① (土)18:30~20:00 ② 王寺アリーナ ③ ○ ④ 年中~小6 ⑤ ¥4,000-(全12回)	26. ★楽しくおどろう! はじめてのバレエ ① (日)9:30~10:00 ② いづみスクエア ③ ○ ④ 2~4歳(保護者同伴可) ⑤ ¥4,300-(全8回)
27. ★Jr陸上 ① (日)14:00~16:00 ② 王寺小学校 ③ ○ ④ 小3~小6 ⑤ ¥2,300-(全12回以上)	..		※トラストの会員でない人は⑤のスクール費に下記の年会費が必要となります。 年会費 町内こども ¥800 町外こども ¥1,300 町内一般 ¥1,800 町外一般 ¥2,300

・会場は変更になることがあります。

・チアダンス教室は別途ポンポン代￥500が必要です。スクール初日にご購入ください。

・Jrバスケットボール教室はバスケットシューズ・ボールをご用意ください。

・ダンス系スクールは別途衣装代が必要となることがあります。(発表会等に参加の場合)

問 王寺やわらぎトラスト事務局(王寺アリーナ1階)平日9:00~17:00

TEL:070-5432-3739 E-mail:yawaragi.trust@gmail.com

ホームページ: <https://www.y-trust.org/>

※不在の場合がございます。ご来所の際はあらかじめ電話にてご連絡ください。



ホームページ

YouTube