

第2期 (8月～11月) 王寺やわらぎトラス特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・体育館シューズ等)

一般(高校生以上)のプログラムはこちら

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 いずみスクエア 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 いずみスクエア 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 いずみスクエア ③ × ④ 一般男女 ⑤ ¥6,300-(全12回)
9. ★元氣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 いずみスクエア 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 いずみスクエア 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 いずみスクエア 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. ★自強術 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 いずみスクエア 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。



こ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にここ運動教室 ① (月)16:00～17:00 ② いずみスクエア 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 いずみスクエア 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 いずみスクエア 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 いずみスクエア 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スーパーホッケー 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 いずみスクエア 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