2021年度　王寺やわらぎトラスト 第1期 スクール一覧及び日程表 [一般]

2021年3月1日現在
（実施日・会場は変更になることがあります）

スクール名	曜日	時間	回数/期	場所	対象	スクール費		実施日	
						年間一括	期別	月	日
1. 朝スッキリYOGA （講師：森前　美香）	月	9:30～10:30	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	5日・12日・19日 10日・17日・24日 7日・14日・21日 5日・12日
2. フラダンスでリフレッシュ （講師：畑中　比佐子）	月	10:00～11:00	12回	いずみスクエア （多目的室）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	5日・12日・19日・26日 10日・17日・24日 7日・14日・21日 5日・26日
3. 肉体改造部 （講師：YUKA）	月	12:15～13:15	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	5日・12日・19日・26日 10日・17日・24日 7日・14日・21日 5日・12日
4. ソフトYOGA （講師：堀内 淳子）	月	13:00～14:00	12回	いずみスクエア （多目的室）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	5日・12日・19日・26日 10日・17日・24日 7日・14日・21日 5日・26日
5. 初めての太極拳 （講師：前田　勲／奥出　栄）	月	13:30～15:00	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	5日・12日・19日・26日 10日・17日・24日 7日・14日・21日 5日・12日
6. パワーYOGA （講師：小川　忍）	月	19:00～20:00	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	5日・12日・19日 10日・17日・24日・31日 7日・14日・21日 5日・12日
7. 機能改善ピラティス （講師：島田　美代子）	火	9:30～10:30	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	6日・13日・20日 11日・18日・25日 1日・8日・22日 6日・13日・20日
8. 脂肪燃焼・ストレス解消エクササイズ （講師：前川 妙子／三松 恵美）	火	9:30～11:00	12回	いずみスクエア （3階ホール）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	13日・20日・27日 11日・18日・25日 1日・8日・15日・22日 6日・13日
9. 元気をつくるシニア健康体操 （講師：山咲 陽子）	火	10:00～11:15	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	60歳以上	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	6日・13日・20日・27日 18日・25日 1日・15日・22日 6日・13日・20日
10. 産後ケア　バランスボールレッスン （講師：Lisa）	火	10:45～11:45	8回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	一般女性 産後1ヶ月～10年 （こども同伴可）	￥12，000− （全24回/年）	￥4，300− （全8回/期）	4月 5月 6月 7月	13日・20日 18日・25日 1日・22日 6日・13日
11. スポーツ吹矢 （講師：王寺町体育協会）	火	13:30～15:30	12回	王寺アリーナ （アリーナ）	一般	￥9，000− （全36回/年）	￥3，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	13日・20日・27日 11日・18日・25日 1日・8日・15日 6日・13日・20日
NEW! 12. みんなでZUMBA® （講師：わかこ）	火	19:00～20:00	12回	いずみスクエア （多目的室）	年長～一般	1人￥18，000− 親子ペアの場合 ￥30，000− （全36回/年）	1人￥6，300− 親子ペアの場合 ￥10，600− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	6日・13日・20日 11日・18日・25日 1日・8日・15日 6日・13日・20日
13. 護身術“少林寺拳法” （講師：王寺町体育協会）	火	19:00～20:00	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	一般	￥6，000− （全36回/年）	￥2，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	6日・13日・27日 11日・18日・25日 1日・8日・15日 6日・13日・20日
14. 楽しく動こう健康体操 （講師：秦 法子）	水	10:00～11:15	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	一般女性	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	7日・14日・28日 12日・19日・26日 2日・9日・16日 7日・14日・21日
15. フォークダンス （講師：義田 美根子）	水	13:15～15:30	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	7日・14日・21日 12日・19日・26日 2日・9日・16日 7日・14日・21日
16. 整体YOGA （講師：小川　忍）	水	19:00～20:00	12回	いずみスクエア （多目的室）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	14日・21日・28日 12日・19日・26日 9日・16日・23日 7日・14日・21日
17. ヒップホップダンス （講師：COM）	水	20:00～21:00	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	小学1年生以上 （大人も可）	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	7日・14日・21日 12日・19日・26日 2日・9日・16日 7日・14日・21日
18. ロコモ予防 YOGA （講師：安居　摩美）	木	9:20～10:20	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	1日・8日・15日 13日・20日・27日 3日・10日・17日 1日・8日・15日
19. 介護予防 トリム体操 （講師：奈良トリム体操研究会）	木	9:30～11:00	12回	いずみスクエア （多目的室）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	1日・8日・15日 13日・20日・27日 3日・10日・17日 1日・8日・15日
20. ラージボール卓球 （講師：坂田 正義）	木	10:00～11:30	12回	王寺アリーナ （アリーナ）	一般 （80歳迄）	￥9，000− （全36回/年）	￥3，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	1日・8日・15日 13日・20日・27日 3日・10日・17日 1日・8日・15日
21. 健康UP YOGA （講師：鈴木　なぎさ）	木	10:35～11:35	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	1日・8日・15日 13日・20日・27日 3日・10日・17日 1日・8日・15日
22.ヒザにやさしいエクササイズ （講師：川井　朱美）	木	13:30～14:30	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	8日・15日 6日・13日・20日・27日 3日・10日・17日 1日・8日・15日
23. 太極拳（カンフーフィットネス） （講師：永井 三千代）	木	13:30～15:00	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	1日・8日・15日 13日・20日・27日 3日・10日・17日 1日・8日・15日
24. 自彊術（じきょうじゅつ） （講師：本田 博子／荒賀依右子）	木	15:30～16:45	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	1日・8日・15日 13日・20日・27日 3日・10日・17日 1日・8日・15日
25. リフレッシュ・エクササイズ （講師：川井 朱美）	金	9:30～10:45	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	一般女性	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	9日・16日 7日・14日・21日・28日 4日・11日・18日 2日・9日・16日
26. 腰痛・肩こり予防ミラクル体操 （講師：山咲 陽子）	金	9:30～11:00	12回	いずみスクエア （3階ホール）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	9日・16日・23日 7日・14日・28日 11日・18日・25日 9日・16日・30日
27. ソフトYOGAⅡ （講師：白井　琴絵）	金	13:00～14:00	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	2日・9日・16日 7日・14日・21日 4日・11日・18日 2日・9日・16日
28. 整体YOGAⅡ （講師：小川　忍）	金	19:00～20:00	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	一般	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	2日・9日・16日 7日・14日・21日 4日・11日・18日 2日・16日・30日
29. いきいき健康コース 卓球 （自主活動となります）	木	16:00～18:00	12回	王寺南小学校 （体育館）	一般	年会費のみ	年会費のみ	4月 5月 6月 7月	※工事の為休講。活動再開時期が決まり次第お知らせします
30. AGE65 卓球 （講師：AEG65内ボランティア指導者）	火	9:00～12:00	12回以上	王寺アリーナ （アリーナ）	65歳以上で 王寺町保健センター ”ここからカレッジ” を卒業した方に 限ります	年会費のみ	年会費のみ	4月 5月 6月 7月	6日・13日・20日・27日 4日・11日・18日・25日 1日・8日・15日・22日・29日 6日・13日・20日・27日
	木	13:00～16:00	12回以上	王寺アリーナ （アリーナ）		年会費のみ	年会費のみ	4月 5月 6月 7月	1日・8日・15日・22日・29日 6日・13日・20日・27日 3日・10日・17日・24日 1日・8日・15日・22日・29日
31. AGE65 ニュースポーツ （講師：AEG65内ボランティア指導者）	水	13:00～15:00	4回	王寺アリーナ （アリーナ）		年会費のみ	年会費のみ	4月 5月 6月 7月	14日 12日 9日 14日
32. AGE65 グラウンドゴルフ （講師：AEG65内ボランティア指導者）	金	13:00～17:00	8回	畠田公園グラウンド		年会費のみ	年会費のみ	4月 5月 6月 7月	9日・23日 14日・28日 11日・25日 9日・23日

参加申込者が5名を下回る場合はそのクラスの開講を見合わせる場合があります。予めご了承ください。

王寺やわらぎトラスト事務局　電話：070－5432－3739　ホームページ： http://www.y-trust.org/　E-mail： yawaragi.trust@gmail.com

2021年度　王寺やわらぎトラスト 第1期 スクール一覧及び日程表 [こども]

2021年3月1日現在
（実施日・会場は変更になることがあります）

スクール名	曜日	時間	回数／期	場所	対象	スクール費		実施日	
						年間一括	期別	月	日
1. 親子リトミック （講師：山崎 祥弥香）	月	11:00～12:00	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	1～3歳と保護者	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	5日・12日・19日・26日 10日・17日・24日 7日・14日・21日 5日・12日
2. Kidsにこにこ運動教室 （講師：（一社）リトルパイン総合型地域スポーツクラブ ）	月	16:00～17:00	12回	いずみスクエア （3階ホール）	年中・年長	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	12日・19日・26日 10日・17日・24日・31日 7日・14日・21日 5日・12日
3. 王寺体育あそび教室 （講師：（一社）リトルパイン総合型地域スポーツクラブ ）	月	17:10～18:10	12回	いずみスクエア （3階ホール）	小学1～6年生	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	12日・19日・26日 10日・17日・24日・31日 7日・14日・21日 5日・12日
NEW! 6. みんなでZUMBA® （講師：わかこ）	火	19:00～20:00	12回	いずみスクエア （多目的室）	年長～一般	1人￥18，000− 親子ペアの場合 ￥30，000− （全36回/年）	1人￥6，300− 親子ペアの場合 ￥10，600− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	6日・13日・20日 11日・18日・25日 1日・8日・15日 6日・13日・20日
7. Jr少林寺拳法 （講師：王寺町体育協会）	火	19:00～20:00	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	小学1～6年生	￥6，000− （全36回/年）	￥2，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	6日・13日・27日 11日・18日・25日 1日・8日・15日 6日・13日・20日
8. ボールあそび教室 “奈良教育大バルシューレ” （講師：NPO法人バルシューレジャパン）	水	15:45～17:15	12回	王寺アリーナ （アリーナ）	小学1～4年生	￥6，000− （全36回/年）	￥2，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	7日・14日・21日 5日・12日 2日・9日・16日・30日 7日・14日・21日
9. Kidsサッカー （講師：フットボールスクール　ダ・ヴィンチ）	水	16:30～17:30	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	年中・年長	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	7日・14日・21日 12日・19日・26日 2日・9日・16日 7日・14日・21日
10. Jr卓球 （講師：坂田 正義）	水	16:30～18:00	12回	王寺アリーナ （アリーナ）	小学1～6年生	￥9，000− （全36回/年）	￥3，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	7日・14日・21日 12日・19日・26日 2日・9日・16日 7日・14日・21日
11. Jrフリースタイルダンス“初級” （講師：Chisato）	水	17:00～18:00	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	小学1～中学1年生	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	7日・14日・21日 12日・19日・26日 2日・9日・16日 7日・14日・21日
12. Jrフリースタイルダンス“中級” （講師：Chisato）	水	18:10～19:10	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	小学1～中学1年生 （ダンス経験者）	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	7日・14日・21日 12日・19日・26日 2日・9日・16日 7日・14日・21日
13. ケイキフラ（こどものフラダンス） （講師：畑中　比佐子）	水	17:30～18:10	8回	いずみスクエア （多目的室）	年中～小学6年生	￥12，000− （全24回/年）	￥4，300− （全8回/期）	4月 5月 6月 7月	7日・21日 12日・26日 2日・16日 7日・21日
14. ヒップホップダンス （講師：COM）	水	20:00～21:00	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	小学1～ （大人も可）	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	7日・14日・21日 12日・19日・26日 2日・9日・16日 7日・14日・21日
15. こどもみゅーじかる （講師：はるちゃん）	木	10:00～11:00	8回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	1～3歳と保護者	￥12，000− （全24回/年）	￥4，300− （全8回/期）	4月 5月 6月 7月	8日・22日 13日・20日 3日・17日 1日・15日
16. ボールあそび教室 “Kids　バルシューレ” （講師：NPO法人バルシューレジャパン）	金	15:00～16:00	12回	王寺アリーナ （アリーナ）	年中・年長	￥14，400− （全36回/年）	￥5，100− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	2日・9日・16日 7日・14日・21日 4日・11日・18日 2日・9日・16日
17. Jrバドミントン （講師：王寺町体育協会）	金	18:00～19:00	12回	王寺アリーナ （アリーナ）	小学1～6年生	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	2日・9日・16日 7日・14日・21日 4日・11日・18日 2日・9日・16日
18. Jrバスケットボール （講師：王寺町体育協会）	金	19:00～21:00	12回以上	王寺小学校 （体育館）	小学1～6年生	￥6，000− （全36回以上/年）	￥2，300− （全12回以上/期）	4月 5月 6月 7月	9日・16日・23日・30日 7日・14日・21日・28日 4日・11日・18日・25日 2日・9日・16日・23日・30日
19. トータルスポーツ “卓球・ソフトバレー・バルシューレなど” （講師：NPO法人バルシューレジャパン）	土	9:30～11:30	8回	王寺アリーナ （アリーナ全面及び 3階 卓球場）	小学1～6年生	￥7，200− （全24回/年）	￥2，700− （全8回/期）	4月 5月 6月 7月	10日・24日 8日・22日 5日・19日 3日・17日
20. チアダンス！“初級” （講師：YUKO）	土	9:55～10:55	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	小学1～6年生	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	3日・10日・17日 15日・22日・29日 5日・12日・19日 3日・10日・17日
21. チアダンス！“中上級” （講師：YUKO）	土	11:00～12:00	12回	王寺アリーナ （いきいき健康ルーム）	小学1～6年生 のダンス経験者	￥18，000− （全36回/年）	￥6，300− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	3日・10日・17日 15日・22日・29日 5日・12日・19日 3日・10日・17日
22. Kidsイングリッシュ・アクション （講師：ファウラージョン）	土	10:00～10:45	6回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	年少～年長	￥9，000− （全18回/年）	￥3，300− （全6回/期）	4月 5月 6月 7月	3日・17日 15日 5日・19日 17日
23. Jrイングリッシュ・コネクション （講師：ファウラー佳奈子）	土	10:00～10:45	6回	王寺アリーナ （会議室）	小学1～4年生	￥9，000− （全18回/年）	￥3，300− （全6回/期）	4月 5月 6月 7月	3日・17日 15日 5日・19日 17日
24. Jrスーパーホッケー （講師：王寺Jrホッケークラブ）	土	11:00～12:30	8回	王寺小学校 （体育館）	小学1～中学3年生	￥6，000− （全24回/年）	￥2，300− （全8回/期）	4月 5月 6月 7月	10日・24日 8日・22日 5日・19日 10日・24日
25. Jr剣道 （講師：王寺町体育協会）	土	18:30～20:00	12回	王寺アリーナ （サブアリーナ）	年中～小学6年生		￥4，000− （全12回/期）	4月 5月 6月 7月	3日・10日・17日 8日・15日・22日 5日・12日・19日 3日・10日・17日
26. 楽しくおどろう！ はじめてのバレエ （講師：ジュエリーバレエ）	日	9:30～10:00	8回	いずみスクエア （多目的室）	2～4歳 （保護者同伴可）	￥12，000− （全24回/年）	￥4，300− （全8回/期）	4月 5月 6月 7月	4日・18日 9日・23日 6日・20日 4日・18日
27. Jr陸上 （講師：王寺町体育協会）	日	14:00～16:00	12回以上	王寺小学校 （グラウンド及び 体育館）	小学3～6年生	￥6，000− （全36回以上/年）	￥2，300− （全12回以上/期）	4月 5月 6月 7月	11日・18日・25日 2日・9日・16日・23日・30日 13日・20日・27日 18日・25日
Jr卓球クラブ ＝エムクラブ＝ （講師：坂田　正義）	火	18:30～20:45	毎週	王寺アリーナ （アリーナ）	小学1～中学3年生 卓球経験者 入会希望者は事務局か指導者に相談してください。	￥2，000− （週1/月謝） ￥4，000− （週2/月謝）	￥2，000− （週1/月謝） ￥4，000− （週2/月謝）	4月 5月 6月 7月	6日・13日・20日・27日 4日・11日・18日・25日 1日・8日・15日・22日・29日 6日・13日・20日・27日
	日もしくは土	14:00～16:00	毎週	王寺アリーナ （アリーナ）				4月 5月 6月 7月	4日・11日・18日 2日・15日・30日 6日・13日・20日・27日 4日・11日・18日・25日
				王寺アリーナ （3F　卓球場）				4月 5月 6月 7月	24日 8日・22日

参加申込者が5名を下回る場合はそのクラスの開講を見合わせる場合があります。予めご了承ください。

王寺やわらぎトラスト事務局　　電話：070－5432－3739　　ホームページ：　http://www.y-trust.org/　　E-mail：　yawaragi.trust@gmail.com