

第3期 王寺やわらぎトラスト新規倶楽部員申込受付!!

(12月～3月)

日時：11月13日(土)9:30～12:30 場所：やわらぎ会館3階小会議室1

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。(10・11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]11月13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]12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)	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. ★自彊術 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)	

★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

<p>1. ★親子リトミック</p> <p>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)</p>	<p>2. ★Kidsにこにこ運動教室</p> <p>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)</p>	<p>3. ★王寺体育あそび教室</p> <p>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)</p>	<p>6. ★みんなでZUMBA®</p> <p>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)</p>
<p>7. ★Jr 少林寺拳法</p> <p>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)</p>	<p>8. ★ボール遊び教室 “奈良教育大バルシューレ”</p> <p>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)</p>	<p>9. ★Kidsサッカー</p> <p>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)</p>	<p>10. ★Jr 卓球</p> <p>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)</p>
<p>11. ★Jrフリースタイルダンス “初級”</p> <p>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)</p>	<p>12. Jrフリースタイルダンス “中級”</p> <p>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)</p>	<p>13. ★ケイキフラ</p> <p>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)</p>	<p>14. ★ヒップホップダンス</p> <p>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)</p>
<p>15. ★こどもみゅーじかる</p> <p>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)</p>	<p>17. Jrバドミントン</p> <p>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)</p>	<p>18. ★Jrバスケットボール</p> <p>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)</p>	<p>19. ★トータルスポーツ</p> <p>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)</p>
<p>20. ★チアダンス! “初級”</p> <p>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)</p>	<p>21. チアダンス! “中上級”</p> <p>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)</p>	<p>22. ★Kidsイングリッシュ ・アクション</p> <p>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)</p>	<p>23. ★Jrイングリッシュ ・コネクション</p> <p>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)</p>
<p>24. ★Jrスーパーホッケー</p> <p>① (土)11:00~12:30 ② 王寺小学校 ③ ○ ④ 小1~中3 ⑤ ¥2,300-(全8回)</p>	<p>25. Jr剣道</p> <p>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)</p>	<p>26. ★楽しくおどろう! はじめてのバレエ</p> <p>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)</p>	<p>27. ★Jr陸上</p> <p>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)</p>

※Trust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