

2025年度 王寺やわらぎトラスト 第3期 スクール一覧及び日程表 [一般]

2025年10月1日現在
(実施日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	期別	実施日	
							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	¥6,300- (全12回/期)	12月	1日・8日・15日
							1月	5日・19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日・16日
2. バウンドテニス (講師:王寺町スポーツ協会)	月	9:30～11:30	12回	王寺アリーナ (アリーナ)	一般	¥3,300- (全12回/期)	12月	1日(2期振替分)・8日・15日・22日
							1月	5日・19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日・16日
3. フラダンス (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	¥6,300- (全12回/期)	12月	1日・8日・15日
							1月	5日・19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日・16日
4. 若返り・エンジョイ・エクササイズ (講師:三松 恵美／本田 富美子)	月	12:15～13:15	12回	王寺アリーナ (サブアリーナ)	一般	¥6,300- (全12回/期)	12月	1日・8日・15日・22日
							1月	19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日・16日
5. ソフトYOGA (講師:白井 琴絵)	月	13:00～14:00	12回	いずみスクエア (多目的室)	一般	¥6,300- (全12回/期)	12月	1日・8日・15日
							1月	5日・19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日・16日
6. 楽笑貯筋 (講師:武内 敦子)	月	13:30～14:30	12回	王寺アリーナ (いきいき健康ルーム)	一般	¥6,300- (全12回/期)	12月	1日・8日・15日
							1月	5日・19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日・16日
7. 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	¥6,300- (全12回/期)	12月	1日・8日・15日
							1月	12日・19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日・16日
8. パワーYOGA (講師:東 久子)	月	19:00～20:00	12回	王寺アリーナ (いきいき健康ルーム)	一般	¥6,300- (全12回/期)	12月	1日・8日・15日
							1月	5日・19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日・16日
9. 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	¥6,300- (全12回/期)	12月	2日・9日・23日
							1月	6日・13日・20日
							2月	3日・10日・17日
							3月	3日・10日・17日
10. 血行促進・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 (体育館)	一般	¥6,300- (全12回/期)	12月	9日・16日
							1月	6日・13日・20日・27日
							2月	3日・10日・17日
							3月	3日・10日・17日
11. 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	¥6,300- (全12回/期)	12月	2日・9日・16日
							1月	6日・13日・20日
							2月	3日・10日・17日
							3月	3日・10日・17日
12. ZUMBA® (講師:とだ さおり)	火	11:00～12:00	8回	王寺アリーナ (いきいき健康ルーム)	一般	¥4,300- (全8回/期)	12月	2日
							1月	6日・20日
							2月	3日・17日
							3月	3日・17日・31日
13. スポーツ吹矢 (講師:王寺町スポーツ協会)	火	13:30～15:30	12回	いずみスクエア (体育館)	一般	¥3,300- (全12回/期)	12月	2日・9日・16日
							1月	6日・13日・20日
							2月	3日・10日・17日
							3月	3日・10日・17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	¥6,300- (全12回/期)	12月	3日・10日・24日
							1月	7日・14日・21日
							2月	4日・18日・25日
							3月	4日・11日・18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	¥6,300- (全12回/期)	12月	3日・10日・24日
							1月	14日・21日・28日
							2月	4日・18日・25日
							3月	4日・11日・18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	¥6,300- (全12回/期)	12月	3日・10日・17日
							1月	7日・14日・21日
							2月	4日・18日・25日
							3月	4日・11日・18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)	¥6,300- (全12回/期)	12月	3日・10日・24日
							1月	7日・14日・21日
							2月	4日・18日・25日
							3月	4日・11日・18日
18. ロコモ予防 YOGA (講師:高松 弥生)	木	9:20～10:20	12回	王寺アリーナ (サブアリーナ)	一般	¥6,300- (全12回/期)	12月	4日・11日・18日
							1月	8日・15日・22日
							2月	5日・12日・19日・26日
							3月	5日・12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 (体育館)	一般	¥6,300- (全12回/期)	12月	4日・11日・18日
							1月	8日・15日・22日
							2月	5日・12日・19日
							3月	5日・12日・19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)	¥3,300- (全12回/期)	12月	4日・11日・18日
							1月	8日・15日・22日
							2月	5日・12日・19日・26日
							3月	5日・12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	¥6,300- (全12回/期)	12月	4日・11日・18日
							1月	8日・15日・22日
							2月	5日・12日・19日・26日
							3月	5日・12日
22. 太極拳(カンフーフィットネス) (講師:永井 三千代)	木	13:00～14:30	12回	王寺アリーナ (サブアリーナ)	一般	¥6,300- (全12回/期)	12月	4日・11日・25日
							1月	8日・15日・22日
							2月	5日・12日・26日
							3月	5日・12日・26日
23.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)	一般女性	¥6,300- (全12回/期)	12月	4日・11日・25日
							1月	8日・15日・22日・29日
							2月	5日・19日・26日
							3月	5日・12日
24. 自彊術 (講師:本田 博子)	木	15:30～16:45	12回	王寺アリーナ (サブアリーナ)	一般	¥6,300- (全12回/期)	12月	4日・11日・18日
							1月	8日・15日・22日
							2月	5日・12日・19日・26日
							3月	5日・12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	¥6,300- (全12回/期)	12月	5日・12日・19日
							1月	9日・16日・23日・30日
							2月	6日・20日・27日
							3月	6日・13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 (体育館)	一般	¥6,300- (全12回/期)	12月	5日・12日・19日
							1月	9日・16日・23日
							2月	6日・13日・20日
							3月	6日・13日・27日
27. ママの疲れをほぐす簡単ストレッチ教室 (講師:ママ専門運動コーチ＊あき)	金	10:00～11:00	8回	いずみスクエア (プレイロット)	未就学児のママ (未就学児同伴可)	¥4,300- (全8回/期)	12月	5日・19日
							1月	9日・23日
							2月	6日・27日
							3月	13日・27日
28. 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	¥6,300- (全12回/期)	12月	5日・12日・26日
							1月	9日・16日・23日
							2月	6日・13日・20日
							3月	6日・13日・27日
29. 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	¥6,300- (全12回/期)	12月	5日・12日・26日
							1月	9日・16日・23日
							2月	6日・13日・20日
							3月	6日・13日・27日
30. 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	南義務 (太子・小体育館)	一般	年会費のみ	12月	4日・11日・18日
							1月	8日・15日・22日
							2月	5日・12日・19日
							3月	5日・12日・19日
31. AGE65 卓球 (講師:AEG65内ボランティア指導者)	火	9:00～12:00	24回	王寺アリーナ (アリーナ)	王寺町在住の65歳以上 /の方に限ります	年会費のみ	12月	2日・9日・16日・23日
	1月	6日・13日・20日・27日						
	木	13:00～16:00	王寺アリーナ (アリーナ)	2月			3日・10日・17日・24日	
				3月			3日・10日・17日・24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	13:30～16:00	8回	畠田公園グラウンド	年会費のみ	12月	4日・18日	
						1月	8日・22日	
						2月	5日・19日	
						3月	12日・26日	
						年会費のみ	12月	12日・19日
							1月	9日・23日
							2月	13日・27日
							3月	13日・27日

2025年度 王寺やわらぎトラスト 第3期 スクール一覧及び日程表 [こども]							2025年10月1日現在 (実施日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	期別	実施日	
							月	日
1. ベビーマッサージ教室 (講師: まほ)	月	10:00～10:30	8回	いずみスクエア (ブレイロット)	0歳2ヶ月～2歳未満と保護者	¥4,300- (全8回/期)	12月	8日・15日
							1月	19日・26日
							2月	2日・16日
							3月	2日・16日
2. 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	¥6,300- (全12回/期)	12月	1日・8日・15日
							1月	5日・19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日・16日
3. 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 (体育館)	年中・年長	¥6,300- (全12回/期)	12月	1日・8日・15日・22日
							1月	19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	9日・16日・23日
4. 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 (体育館)	小学1～6年生	¥6,300- (全12回/期)	12月	1日・8日・15日・22日
							1月	19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	9日・16日・23日
5. Jr.テニス教室 (講師: 中川 雪美)	月	18:30～19:30	12回	いずみスクエア (体育館)	小学1～6年生	¥6,300- (全12回/期)	12月	1日・8日・15日
							1月	5日・19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日・16日
6. Jr.バレーボール (講師: 王寺バレーボール愛好会)	火	18:00～19:30	12回以上	王寺アリーナ (アリーナ)	小学1～6年生	¥3,300- (全12回/期)	12月	2日・9日・16日・23日
							1月	6日・13日・20日・27日
							2月	3日・10日・17日・24日
							3月	3日・10日・17日・24日・31日
7. ボールあそび教室 “奈良教育大学バルシューレ” (講師: NPO法人バルシューレジャパン)	水	16:00～17:30	12回	王寺アリーナ (アリーナ)	小学1～4年生	¥3,300- (全12回/期)	12月	3日・10日・17日・24日
							1月	7日・28日
							2月	4日・18日・25日
							3月	4日・11日・18日
8. Kidsフットサル (講師: 井上 喜代志)	水	16:30～17:30	12回	王寺アリーナ (サブアリーナ)	年中～小学2年生	¥6,300- (全12回/期)	12月	3日・10日・17日
							1月	7日・14日・21日
							2月	4日・18日・25日
							3月	4日・11日・18日
9. 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	¥3,300- (全12回/期)	12月	3日・10日・17日
							1月	7日・14日・21日
							2月	4日・18日・25日
							3月	4日・11日・18日
10. ケイキフラダンス (講師: 田井 亜弥子)	水	17:20～18:00	8回	いずみスクエア (多目的室)	年中～小学6年生	¥4,300- (全8回/期)	12月	3日・17日
							1月	14日・28日
							2月	4日・25日
							3月	4日・18日
11. 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)	¥6,300- (全12回/期)	12月	3日・10日・24日
							1月	7日・14日・21日
							2月	4日・18日・25日
							3月	4日・11日・18日
12. Jr.バドミントン (講師: 王寺町スポーツ協会)	金	18:00～19:00	12回	王寺アリーナ (アリーナ)	小学1～6年生	¥6,300- (全12回/期)	12月	5日・12日・19日
							1月	9日・16日・23日
							2月	6日・13日・20日
							3月	6日・13日・27日
13. Jr.バスケットボール (講師: 王寺町スポーツ協会)	金	19:00～21:00	12回以上	南義務 (太子・大体育館)	小学1～6年生	¥3,300- (全12回以上/期)	12月	5日・12日・19日・26日
							1月	9日・16日・23日・30日
							2月	6日・13日・20日・27日
							3月	6日・13日・20日・27日
14. 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	¥2,700- (全8回/期)	12月	6日・20日
							1月	10日・24日
							2月	7日・21日
							3月	14日・21日
15. チアダンス！ (講師: AYANO)	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	¥6,300- (全12回/期)	12月	6日・13日・27日
							1月	10日・17日・24日
							2月	7日・14日・21日
							3月	7日・14日・21日
16. フリースタイルキッズダンス (講師: AYANO)	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～中学2年生	¥6,300- (全12回/期)	12月	6日・13日・27日
							1月	10日・17日・24日
							2月	7日・14日・21日
							3月	7日・14日・21日
17. 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	¥3,300- (全6回/期)	12月	13日
							1月	10日・24日
							2月	21日
							3月	7日・21日
18. 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1～6年生	¥3,300- (全6回/期)	12月	13日
							1月	10日・24日
							2月	21日
							3月	7日・21日
19. Jr.剣道 (講師: 王寺町スポーツ協会)	土	18:30～20:00	10回	王寺アリーナ (サブアリーナ)	小学1～6年生	¥4,300- (全10回/期)	12月	20日・27日
							1月	10日・17日・24日
							2月	7日・21日
							3月	7日・14日・21日
20. 楽しくおどろう！ はじめてのパレエ (講師: ジュエリーパレエ)	日	9:00～9:30	8回	いずみスクエア (多目的室)	年少～年長 (保護者同伴可)	¥4,300- (全8回/期)	12月	7日・21日
							1月	11日・25日
							2月	1日・22日
							3月	8日・22日
21. Jr.陸上 (講師: 王寺町スポーツ協会)	日	14:00～16:00	12回以上	南義務 (太子・大体育館もしくは 畠田公園)	小学1～6年生	¥3,300- (全12回以上/期)	12月	7日・14日
							1月	11日・18日・25日
							2月	1日・8日・15日・22日
							3月	1日・8日・15日・22日・29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