2026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]

2026年11月5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	実施日 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	7日・14日・21日
							1月	18日・25日
							2月	1日・8日・15日・22日
							3月	1日・8日・15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	￥4，500- （全12回/期）	12月	7日・14日・21日
							1月	18日・25日
							2月	1日・8日・15日・22日
							3月	1日・8日・15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	7日・14日・21日
							1月	18日・25日
							2月	1日・8日・15日・22日
							3月	1日・8日・15日
4. ZUMBA®	月	10:00～11:00	12回	いずみスクエア （体育館）	一般	￥6，300- （全12回/期）	12月	7日・14日・21日
（講師：とだ　さおり）							1月	18日・25日
							2月	1日・8日・15日・22日
							3月	1日・8日・15日
5. 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	7日・14日・21日
							1月	18日・25日
							2月	1日・8日・15日・22日
							3月	1日・8日・15日
6. 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	7日・14日・21日
							1月	18日・25日
							2月	1日・8日・15日・22日
							3月	1日・8日・15日
7. 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	7日・14日
							1月	18日・25日
							2月	1日・8日・15日・22日
							3月	1日・8日・15日・29日
8. 初めての太極拳 （講師：奥出　栄／前田　勲）	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	7日・14日・21日
							1月	18日・25日
							2月	1日・8日・15日・22日
							3月	1日・8日・15日
9. 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	￥6，300- （全12回/期）	12月	7日・14日
							1月	18日・25日
							2月	1日・8日・15日・22日
							3月	1日・8日・15日・29日
10. 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	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
11. 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	1日・8日・15日
							1月	5日・12日・19日・26日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日
12. 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	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
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	￥4，500- （全12回/期）	12月	1日・8日・15日
							1月	5日・12日・19日
							2月	2日・9日・16日
							3月	2日・9日・16日
14. バンドを使う健康体操　アルファピクス （講師：奥野 小百合）	火	15:00～16:00	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・15日・22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
15. 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	2日・16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
16. 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	2日・9日・23日
							1月	13日・20日・27日
							2月	3日・10日・17日
							3月	3日・10日・17日
17. 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	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
18. 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	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
19. 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	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・25日
20. トリム健康体操「和（やわらぎ）」 （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	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
21. 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）	￥4，500- （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・25日
22. 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	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・25日
23. 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	10日・17日
							1月	7日・14日・21日・28日
							2月	4日・18日・25日
							3月	4日・11日・25日
24.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	3日・10日・24日
							1月	7日・14日・21日・28日
							2月	4日・18日・25日
							3月	4日・11日
25. 自彊術（じきょうじゅつ） （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	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・25日
26. 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	4日・11日・18日
							1月	8日・15日・22日・29日
							2月	5日・12日・19日
							3月	5日・12日
27. 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	4日・11日・18日
							1月	8日・15日・22日
							2月	5日・19日・26日
							3月	5日・12日・19日
28. 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	4日・11日
							1月	8日・22日
							2月	5日・19日
							3月	5日・12日
29. 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	4日・11日・25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
30. 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	4日・11日・25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. いきいき健康コース 卓球 （自主活動となります） ラージボール卓球	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	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
32. 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	1日・8日・15日・22日
							1月	5日・12日・19日・26日
							2月	2日・9日・16日・23日
							3月	2日・9日・16日・23日
	木	13:00～16:00		王寺アリーナ （アリーナ）		年会費のみ	12月	10日・24日
							1月	7日・21日
							2月	11日・25日
							3月	4日・18日
33. 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	11日・25日
							1月	8日・22日
							2月	12日・26日
							3月	12日・26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/