2026年度　王寺やわらぎトラスト 第2期 スクール一覧及び日程表 [一般]

2026年8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	期別会費		実施日	
						2・3期一括払い	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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	3日・10日・24日・31日 7日・14日・28日 5日・19日 9日・16日・30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	￥8，700− （全24回/2・3期）	￥4，500− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	3日・10日・17日・24日 7日・14日・28日 5日・19日 9日・16日・30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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	3日・10日・17日 7日・14日・28日 5日・19日・26日 2日・9日・16日
4. ZUMBA® （講師：とだ　さおり）	月	10:00～11:00	12回	いずみスクエア （体育館）	一般	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	3日・17日・24日 7日・14日・28日 5日・19日・26日 2日・9日・16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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	3日・10日・24日・31日 7日・14日・28日 5日・19日 9日・16日・30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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	3日・17日・24日 7日・14日・28日 5日・19日・26日 9日・16日・30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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	3日・10日・17日・24日 7日・14日・28日 5日・19日 9日・16日・30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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	3日・10日・17日・24日 7日・14日・28日 5日・19日 9日・16日・30日
9. 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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	3日・17日・24日・31日 7日・14日・28日 5日・19日 9日・16日・30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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	4日・18日・25日 1日・8日・15日・29日 6日・13日 10日・17日・24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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	18日・25日 1日・8日・15日・29日 6日・13日・20日 10日・17日・24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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	4日・18日・25日 1日・8日・15日・29日 6日・20日 10日・17日・24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	￥8，700− （全24回/2・3期）	￥4，500− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	4日・18日・25日 1日・8日・15日 6日・13日・20日 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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	5日・12日・19日 2日・9日・16日 7日・14日・21日 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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	5日・19日 2日・9日・16日・30日 14日・21日 4日・11日・18日・25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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	5日・19日・26日 2日・9日・16日 7日・14日・21日 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）	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	5日・12日 2日・9日・16日・30日 14日・21日 4日・11日・18日・25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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	6日・20日 3日・10日・17日・24日 1日・8日・15日 5日・12日・19日
19. 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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	13日・20日・27日 3日・24日 1日・8日・15日・22日 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）	￥8，700− （全24回/2・3期）	￥4，500− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	6日・13日・27日 3日・10日・17日 1日・8日・15日 5日・12日・26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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	6日・20日 3日・10日・17日・24日 1日・8日・15日 5日・12日・19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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	6日・20日・27日 3日・10日・17日 1日・8日・15日 5日・12日・19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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	6日・20日 3日・10日・17日・24日 1日・15日 5日・12日・19日・26日
24. 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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	6日・13日・20日 3日・10日・17日 1日・8日・15日 5日・12日・19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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	7日・21日 4日・11日・18日・25日 2日・9日・16日 6日・13日・20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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	7日・14日・21日 4日・11日・18日 2日・9日・16日 6日・13日・20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）	￥8，300− （全16回/2・3期）	￥4，300− （全8回/期）	8月 9月 10月 11月	なし 4日・7日・14日 2日・9日・23日 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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	7日・21日・28日 4日・11日・18日 2日・16日・23日 6日・13日・20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	￥12，300− （全24回/2・3期）	￥6，300− （全12回/期）	8月 9月 10月 11月	7日・21日・28日 4日・11日・18日 2日・16日・23日 6日・13日・20日
30. 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	年会費のみ	8月 9月 10月 11月	なし 3日・10日・17日・24日 1日・8日・15日・22日 5日・12日・19日・26日
31. AGE65 卓球 （講師：AEG65内ボランティア指導者）	火	9:00～12:00	23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	年会費のみ	8月 9月 10月 11月	4日・11日・18日・25日 1日・8日・15日・29日 6日・13日・20日 3日・10日・17日・24日
	木	13:00～16:00		王寺アリーナ （アリーナ）		年会費のみ	年会費のみ	8月 9月 10月 11月	13日・27日 3日・17日 8日・15日 5日・19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	6回	畠田公園グラウンド		年会費のみ	年会費のみ	8月 9月 10月 11月	なし 11日・25日 9日・23日 13日・27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