

	スクール名	曜日	時間	場所	募集	対象	期別会費	回数
★	リフレッシュ・エクササイズ	金	9:30~10:45	①	○	一般女性	¥6,300	12
★	腰痛・肩こり予防ミラクル体操	金	9:30~11:00	②	▲	一般男女	¥6,300	12
★	ママの疲れをほぐす簡単ストレッチ教室	金	10:00~11:00	②	○	0~3歳児のママ (未就学児同伴可)	¥4,300	8
★	ソフトYOGAⅡ	金	13:00~14:00	①	▲	一般男女	¥6,300	12
★	整体YOGAⅡ	金	19:00~20:00	①	▲	一般男女	¥6,300	12

【こども（中学生以下）スクール一覧】

※対象について、義務教育学校の学年で表記しています。

	スクール名	曜日	時間	場所	募集	対象	期別会費	回数
★	親子リトミック	月	11:00~12:00	①	○	1~3歳と保護者	¥6,300	12
★	Kidsにここ運動教室	月	16:00~17:00	②	○	年中・年長	¥6,300	12
★	王寺体育あそび教室	月	17:10~18:10	②	○	1~6年	¥6,300	12
	Jr. テニス教室	月	18:30~19:30	②	▲	1~6年	¥6,300	12
★	Jr. バレーボール	火	18:00~19:30	①	▲	1~8年	¥4,500	12~
★	Kids フットサル	水	16:30~17:30	①	○	年中~2年	¥6,300	12
★	Jr. 卓球	水	16:30~18:00	①	○	1~6年	¥4,500	12
★	ケイキフラダンス	水	17:20~18:00	②	▲	年中~6年	¥4,300	8
★	ヒップホップダンス	水	20:00~21:00	①	▲	1年~一般男女	¥6,300	12
★	Jr. バドミントン	金	18:00~19:00	①	○	1~6年	¥6,300	12
★	Jr. バスケットボール	金	19:00~21:00	③	○	1~6年	¥4,500	12~
★	トータルスポーツ	土	9:30~11:30	①	○	1~6年	¥3,100	8
★	チアダンス！	土	9:55~10:55	①	○	1~6年	¥6,300	12
★	Kids イングリッシュ・アクション	土	10:00~10:45	①	○	年少~年長	¥3,300	6
★	Jr. イングリッシュ・コネクション	土	10:00~10:45	①	▲	1~6年	¥3,300	6
	Jr. 剣道	土	18:30~20:00	①	▲	年長~6年	¥4,300	10
★	楽しくおどろう！はじめてのバレエ	日	9:00~9:30	②	○	年少~年長 (保護者同伴可)	¥4,300	8
★	Jr. 陸上	日	14:00~16:00	③	○	1~6年	¥4,500	12~

一日体験教室開催

楽しくおどろう！ はじめてのバレエ

「バレエ」ってどんなことをするの？そんなワクワク感を体験できる、小さなお子さん向けのバレエ体験会を開催します。

音楽に合わせてジャンプしたり、クルッと回ったり、楽しく体を動かすレッスンです。

はじめてでも笑顔になれる！そんな時間を一緒に過ごしませんか？

▶日時：11月8日(日) ▶時間：9:00~9:30

▶場所：いずみスクエア（多目的室）

▶対象：年少～年長（保護者同伴可）

▶定員：8人 ▶料金：無料



バンドを使って心と体を整える 健康体操【アルファビクス】

リラックスできる音楽に合わせて、専用のゴムバンドを使いながらゆっくりと体を動かします。運動が苦手な人や体のかたい人、シニアの人も安心してご参加ください。

▶日時：11月10日(火) ▶時間：15:00~16:00

▶場所：いきいき健康ルーム（アリーナ）

▶定員：15人 ▶対象：一般 ▶料金：500円

▶詳細：専用のバンドの貸し出しいたします。

※令和8年度第3期開講の為、有料で体験会を行います



総合型地域倶楽部

王寺やわらぎトラスト

第3期 12月～3月

岡王寺やわらぎトラスト事務局

(☎070-5432-3739/ 平日 9:00~17:00)

※不在の場合がありますので、来所の際は、あらかじめ電話にてご連絡ください

※現在の会員の継続状況により増員することがあります。



新規倶楽部員 申込受付（先着順／定員になり次第、受付終了）

▶日時：11月15日(日) 9:30~12:00

▶受付会場：やわらぎ会館 3階 研修室

●開館前に来館した人は、南側玄関（駐車場側）に並んでお待ちください。

●混雑状況により9:30までに整理券を配布することがあります。

▶対象：町内・町外どなたでも参加可能

▶年会費（こども）：町内在住 1,000円／町外在住 1,500円
（一般）：町内在住 2,000円／町外在住 2,500円

※複数のスクールを受講しても、年会費は一人につき年度に1回のみ／年会費には保険料が含まれています

▶申込方法：受付の申込用紙に必要事項を記入し、年会費と期別会費を添えて申込み

※先着受付のため定員になり次第受付終了となります

●11月15日(日)受付後に定員に満たなかったスクールは、11月24日(火)より随時募集をします。

●スクールは事前に見学可能です。

●11月中★マークのスクールは各スクール1回体験可。会員無料、非会員の人は保険料として体験1回につき100円。トラスト事務局にて申込みください。

●持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・体育館シューズ

●会場は変更になることがあります。

●チアダンスは別途ポンポン代500円が必要です。

●ダンス系スクールは発表会等に参加の場合、別途衣装代が必要となる場合があります。

●具体的なスクールの内容や日程、定員については、上記二次元コード先からご確認ください。

【一般（高校生以上）スクール一覧】

	スクール名	曜日	時間	場所	募集	対象	期別会費	回数
★	朝スッキリYOGA	月	9:30~10:30	①	○	一般男女	¥6,300	12
★	バウンデテニス	月	9:30~11:30	①	○	一般男女	¥4,500	12
★	フラダンス	月	10:00~11:00	②	○	一般男女	¥6,300	12
★	ZUMBA®	月	10:00~11:00	②	○	一般男女	¥6,300	12
★	若返り・エンジョイ・エクササイズ	月	12:15~13:15	①	○	一般男女	¥6,300	12
★	ソフトYOGA	月	13:00~14:00	②	▲	一般男女	¥6,300	12
★	楽笑貯筋	月	13:30~14:30	①	▲	一般男女	¥6,300	12
★	初めての太極拳	月	13:30~15:00	①	○	一般男女	¥6,300	12
	パワーYOGA	月	19:00~20:00	①	▲	一般男女	¥6,300	12
	機能改善ピラティス	火	9:30~10:30	①	▲	一般男女	¥6,300	12
★	血行促進・ストレス解消エクササイズ	火	9:30~11:00	②	○	一般男女	¥6,300	12
★	元気をつくるシニア健康体操	火	10:00~11:15	①	▲	60歳以上男女	¥6,300	12
★	スポーツ吹矢	火	13:30~15:30	②	○	一般男女	¥4,500	12
★	バンドを使う健康体操アルファビクス	火	15:00~16:00	①	○	一般男女	¥6,300	12
★	楽しく動こう健康体操	水	10:00~11:15	①	○	一般女性	¥6,300	12
★	フォークダンス	水	13:15~15:30	①	○	一般男女	¥6,300	12
	整体YOGA	水	19:00~20:00	②	▲	一般男女	¥6,300	12
★	ヒップホップダンス	水	20:00~21:00	①	▲	1年~一般男女	¥6,300	12
★	ロコモ予防YOGA	木	9:20~10:20	①	○	一般男女	¥6,300	12
★	トリム健康体操「和」	木	9:30~11:00	②	▲	一般男女	¥6,300	12
★	ラージボール卓球	木	10:00~11:30	①	○	80歳以下男女	¥4,500	12
★	健康UP YOGA	木	10:35~11:35	①	○	一般男女	¥6,300	12
★	太極拳（カンフーフィットネス）	木	13:00~14:30	①	○	一般男女	¥6,300	12
★	ヒザにやさしいエクササイズ	木	13:30~14:30	①	○	一般女性	¥6,300	12
★	自彊術	木	15:30~16:45	①	▲	一般男女	¥6,300	12

▶場所：①王寺アリーナ ②いずみスクエア ③南義務太子学舎 ▶対象：○…6人以上 ▲…～5人