

2026年度 王寺やわらぎトラスト 第1期 スクール一覧及び日程表 [一般]

2026年4月17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	
						年間一括	期別	月	日
1. 朝スツキリ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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	6日・13日・20日
								5月	11日・18日・25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 (サブアリーナ)	一般	¥12,600- (全36回/年)	¥4,500- (全12回/期)	4月	6日・13日・20日
								5月	11日・18日・25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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	6日・13日・27日
								5月	11日・18日・25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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	6日・13日・20日
								5月	11日・18日・25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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	6日・13日・27日
								5月	11日・18日・25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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	6日・13日・20日
								5月	11日・18日・25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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	6日・13日・20日
								5月	11日・18日・25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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	6日・13日・27日
								5月	11日・18日・25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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	6日・13日・20日
								5月	11日・18日・25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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	7日・14日・21日
								5月	12日・19日・26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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	7日・14日・21日
								5月	12日・19日・26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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	7日・14日・21日
								5月	12日・19日・26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	¥12,600- (全36回/年)	¥4,500- (全12回/期)	4月	7日・14日・21日
								5月	12日・19日・26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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	1日・8日・15日
								5月	13日・20日・27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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	1日・8日・15日
								5月	13日・20日・27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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	1日・8日・15日
								5月	13日・20日・27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)	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	1日・8日・15日
								5月	13日・20日・27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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	2日・9日・16日
								5月	7日・14日・21日
19. トリム健康体操「和」 (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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	2日・9日・16日
								5月	7日・14日・21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)	¥12,600- (全36回/年)	¥4,500- (全12回/期)	4月	2日・9日・16日
								5月	7日・14日・21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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	2日・9日・16日
								5月	7日・14日・21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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	2日・9日・16日
								5月	7日・14日・21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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	2日・9日・16日
								5月	7日・14日・21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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	2日・9日・16日
								5月	7日・14日・21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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	3日・10日・17日
								5月	8日・15日・22日・29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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	3日・10日・17日
								5月	8日・15日・22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 (プレイルーム)	未就学児のママ (未就学児同伴可)	¥12,000- (全24回/年)	¥4,300- (全8回/期)	4月	10日・24日
								5月	8日・22日
28. ソフトYOGA II (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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	3日・10日・17日
								5月	8日・15日・22日
29. 整体YOGA II (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	¥18,000- (全36回/年)	¥6,300- (全12回/期)	4月	3日・10日・17日
								5月	8日・15日・22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	年会費のみ	4月	2日・9日・16日
								5月	7日・14日・21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	年会費のみ	4月	7日・14日・21日・28日
	木	13:00~16:00						5月	5日・12日・19日・26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	7回	畠田公園グラウンド	一般	年会費のみ	年会費のみ	4月	9日・23日
								5月	7日・21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