

総合型地域倶楽部
「王寺やわらぎトラスト」
第1期 4月～7月

「問」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。

新規倶楽部員 申込み受付

- ▶日時:3月15日(日) 9:30～12:30
- ▶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回のみです。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、令和8年度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。

- 3月15日(日)受付後に定員に満たなかったスクールは、3月23日(月)より随時募集をします。
- スクールは事前に見学可能です。
- 3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・体育館シューズ等
- 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ことがあります。
- 具体的なスクールの内容や日程、定員については上記2次元コード先、ホームページにてご確認ください。

【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
★ ベビーマッサージ教室	月	10:00～10:30	②	○	0歳2ヶ月～2歳未満とその保護者	¥4,300	8
★ 親子リトミック	月	11:00～12:00	①	○	1～3歳と保護者	¥6,300	12
★ Kidsにこにこ運動教室	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～
★ ボール遊び教室“バルシューレ”	水	16:00～17:30	①	○	1～4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・アクション	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～

ZUMBA®

世界中で大人気のダンスエクササイズです。色々なジャンルの音楽に合わせて楽しくからだをうごかします。初めてでも、運動が苦手でも大丈夫！ストレス解消、体力の向上、脂肪燃焼効果抜群のプログラムです。

- ▶曜日:月曜日
- ▶時間:10:00~11:00
- ▶場所:いずみスクエア(体育館)
- ▶定員:40人
- ▶対象:一般男女
- ▶期別会費:¥6,300 ▶回数:12回/期
- ▶講師:とだ さおり

若返り・エンジョイ・エクササイズ

ステップ台を使い脚筋力を鍛えたり、有酸素運動を中心に元気に歩ける身体づくりを目指します。みんな楽しみながら運動不足を解消しましょう！

- ▶曜日:月曜日
- ▶時間:12:15~13:15
- ▶場所:王寺アリーナ
- ▶定員:20人
- ▶対象:一般男女
- ▶期別会費:¥6,300 ▶回数:12回/期
- ▶講師:三松 恵美/本田 富美子

▶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 ▲…0~5人

※現在の会員の継続状況により増員することがあります。

【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
★バウンドテニス	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
★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	▲	小1~一般男女	¥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」(やわらぎ)	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
★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	○	未就学児のママ (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