

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	3日・10日・24日・31日	
								9月	7日・14日・28日	
								10月	5日・19日	
								11月	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	3日・10日・17日・24日	
								9月	7日・14日・28日	
								10月	5日・19日	
								11月	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	3日・10日・17日	
								9月	7日・14日・28日	
								10月	5日・19日・26日	
								11月	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	3日・17日・24日	
								9月	7日・14日・28日	
								10月	5日・19日・26日	
								11月	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	3日・10日・24日・31日	
								9月	7日・14日・28日	
								10月	5日・19日	
								11月	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	3日・17日・24日	
								9月	7日・14日・28日	
								10月	5日・19日・26日	
								11月	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	3日・10日・17日・24日	
								9月	7日・14日・28日	
								10月	5日・19日	
								11月	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	3日・10日・17日・24日	
								9月	7日・14日・28日	
								10月	5日・19日	
								11月	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	3日・17日・24日・31日	
								9月	7日・14日・28日	
								10月	5日・19日	
								11月	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	4日・18日・25日	
								9月	1日・8日・15日・29日	
								10月	6日・13日	
								11月	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	18日・25日	
								9月	1日・8日・15日・29日	
								10月	6日・13日・20日	
								11月	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	4日・18日・25日	
								9月	1日・8日・15日・29日	
								10月	6日・20日	
								11月	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	4日・18日・25日	
								9月	1日・8日・15日	
								10月	6日・13日・20日	
								11月	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	5日・12日・19日	
								9月	2日・9日・16日	
								10月	7日・14日・21日	
								11月	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	5日・19日	
								9月	2日・9日・16日・30日	
								10月	14日・21日	
								11月	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	5日・19日・26日	
								9月	2日・9日・16日	
								10月	7日・14日・21日	
								11月	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	5日・12日	
								9月	2日・9日・16日・30日	
								10月	14日・21日	
								11月	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	6日・20日	
								9月	3日・10日・17日・24日	
								10月	1日・8日・15日	
								11月	5日・12日・19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	¥12,300- (全24回/2・3期)	¥6,300- (全12回/期)	8月	13日・20日・27日	
								9月	3日・24日	
								10月	1日・8日・15日・22日	
								11月	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	6日・13日・27日	
								9月	3日・10日・17日	
								10月	1日・8日・15日	
								11月	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	6日・20日	
								9月	3日・10日・17日・24日	
								10月	1日・8日・15日	
								11月	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	6日・20日・27日	
								9月	3日・10日・17日	
								10月	1日・8日・15日	
								11月	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	6日・20日	
								9月	3日・10日・17日・24日	
								10月	1日・15日	
								11月	5日・12日・19日・26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	¥12,300- (全24回/2・3期)	¥6,300- (全12回/期)	8月	6日・13日・20日	
								9月	3日・10日・17日	
								10月	1日・8日・15日	
								11月	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	7日・21日	
								9月	4日・11日・18日・25日	
								10月	2日・9日・16日	
								11月	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	7日・14日・21日	
								9月	4日・11日・18日	
								10月	2日・9日・16日	
								11月	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	なし	
								9月	4日・7日・14日	
								10月	2日・9日・23日	
								11月	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	7日・21日・28日	
								9月	4日・11日・18日	
								10月	2日・16日・23日	
								11月	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	7日・21日・28日	
								9月	4日・11日・18日	
								10月	2日・16日・23日	
								11月	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)	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	なし	
								9月	3日・10日・17日・24日	
								10月	1日・8日・15日・22日	
								11月	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	4日・11日・18日・25日	
				9月				1日・8日・15日・29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	10月	6日・13日・20日		
							11月	3日・10日・17日・24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	13日・27日
									9月	3日・17日
									10月	8日・15日
									11月	5日・19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