

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

「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。



新規倶楽部員申込受付

- ▶日時:11月10日(日) 9:30～12:00
- ▶受付会場:やわらぎ会館3階小会議室1
- ▶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800円/町外在住1,300円  
(一般):町内在住1,800円/町外在住2,300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6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。

- 11月10日(日)受付後に定員に満たなかったスクールは、11月14日(木)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、非会員の方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、定員についてはホームページにてご確認ください。

▶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

【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	¥3,300	12
★フラダンス	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	¥3,300	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	▲	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
★介護予防トリム体操	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	¥3,300	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
★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

※現在の会員の継続状況により増員することがあります。



『初めての太極拳』

曜 日:月曜日  
 時 間:13:30~15:00  
 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:前田 勲/奥出 栄

内 容:古来より、中国に伝承された武術ですが、  
 拳法体操として簡化24式太極拳ができました。  
 伸びやかに大きくゆっくりとした動作で、筋肉に  
 力を入れず、ゆるやかな気持ちで演ずるのが特  
 徴です。入門編を実施します。

『血行促進・ストレス解消エクササイズ』

曜 日:火曜日  
 時 間:9:30~11:00  
 場 所:いずみスクエア  
 定 員:35人  
 対 象:一般男女  
 期別会費: ¥6,300  
 回 数:12回/期  
 講 師:前川 妙子/三松 恵美

内 容:有酸素運動(ウォーキング、ソフトエアロビ  
 クス、ステップ台エクササイズ)・ストレッチ、筋  
 トレなどを組み合わせた独自のメニューを音楽と融  
 合させて参加者同士のコミュニケーションを大切に  
 活動しています。

【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
★ ボール遊び教室“バルシューレ”	水	16:00~17:30	①	○	1~4年	¥3,300	12
★ Kidsフットサル	水	16:30~17:30	①	○	年中~小2(未経験)	¥6,300	12
★ Jr卓球	水	16:30~18:00	①	○	1~6年	¥3,300	12
★ フリースタイルキッズダンス	水	17:00~18:00	①	○	1~8年(中2)	¥6,300	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	▲	小1~一般男女	¥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	¥3,300	12~
★ トータルスポーツ	土	9:30~11:30	①	○	1~6年	¥2,700	8
★ チアダンス!“初級”	土	9:55~10:55	①	○	1~6年	¥6,300	12
★ チアダンス!“中上級”	土	11:00~12:00	①	○	1~6年(経験者)	¥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	○	1~4年	¥3,300	6
★ Jr剣道	土	18:30~20:00	①	○	1~6年	¥4,300	10
★ 楽しくおどろう! はじめてのパレエ	日	9:30~10:00	②	○	2~4歳(保護者可)	¥4,300	8
★ Jrスーパーホッケー	日	10:30~12:00	①	○	1~9年(中3)	¥2,300	8
★ Jr陸上	日	14:00~16:00	③	○	1~6年	¥3,300	12~