

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。

新規倶楽部員申込受付

- ▶日時:3月16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7  
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16日(日)受付後に定員に満たなかったスкульは、3月21日(金)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  
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いづみスクエア ③南義務太子学舎  
▶対象:○…6人以上 ▲…～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	¥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
新 ZUMBA®	火	11:00～12:00	①	○	一般男女	¥4,300	8
★ 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
★ 口コミ予防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
★ 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
★ 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
★ 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
新 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	¥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

NEW

## 『ZUMBA®』

世界中で大人気のダンスエクササイズです。色んなジャンルの音楽に合わせて楽しくからだを動かします。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。みんなと楽しく汗を流しましょう！

- .....
- ▶曜日:火曜日
  - ▶時間:11:00~12:00
  - ▶場所:王寺アリーナ
  - ▶定員:20人
  - ▶対象:一般男女
  - ▶期別会費:¥4,300
  - ▶回数:8回/期
  - 講師:とだ さおり

NEW・体験会

## 『Jrバレーボール』

初心者歓迎！子ども向けバレーボール教室で、基本を楽しく学びながら運動神経を向上させましょう。全身を使った運動で健康的に成長！仲間と一緒に楽しくプレーする喜びを体験しましょう。

- .....
- ▶曜日:火曜日
  - ▶時間:17:30~19:00
  - ▶場所:王寺アリーナ
  - ▶定員:20人
  - ▶対象:1年~6年
  - ▶期別会費:¥3,300
  - ▶回数:12回/期
  - 講師:盛田 順也

3/9(日)・3/18(火)無料体験会

- ▶申込み:2月25日(火)から電話受付(先着順)
- ※3月9日(日)は13:30~15:00
- 3月18日(火)は17:30~19:00
- 場所は上記のとおりです

NEW・体験会・子連れ

## 『ママの疲れをほぐす簡単ストレッチ教室』

あなたのお身体カルテをレッスンでお作りしていきます。肩こり・腰痛・疲れ・体型・骨盤ケアに簡単な運動でアプローチ。育児の合間に取り入れられるよう、現役3児のママが丁寧にお伝えします♡最後はプチ子育て相談も♪

- .....
- ▶曜日:金曜日
  - ▶時間:10:00~11:00
  - ▶場所:いずみスクエア(プレイロット)
  - ▶定員:10組
  - ▶対象:未就学児のママ(未就学児同伴可)
  - ▶期別会費:¥4,300
  - ▶回数:8回/期
  - 講師:ママ専門運動コーチ\*あき

3/7(金)無料体験会

- ▶申込み:2月25日(火)から電話受付(先着順)
- ※時間・場所は上記の通りです

## 【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!ここにこ運動教室	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
新 Jrバレーボール	火	17:30~19:00	①	○	1~6年	¥3,300	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	¥6,300	12
★ Jr卓球	水	16:30~18:00	①	○	1~6年	¥3,300	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!	土	9:55~10:55	①	○	1~6年	¥6,300	12
★ フリースタイルキッズダンス	土	11:00~12:00	①	○	1~8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	○	1~4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	○	3~5歳(保護者可)	¥4,300	8
★ Jr陸上	日	14:00~16:00	③	○	1~6年	¥3,300	12~

