

ビッグ愛

ヨガ&ピラティス



ヨガとピラティスどちらも楽しみたい方にオススメです！
少人数制なので初めての方も安心して通うことが出来るのも魅力の1つ。
RYOKO先生は「持っているものを生かす」「自分の心と体に向き合う」ことを心がけてレッスンを
行っているそう。
基礎体力作りや柔軟性と筋力をバランスよく整えたい方はぜひご参加ください。



時間 19:00~20:15
対象 一般女性
曜日 金曜日
参加料 10回9,400円
講師 RYOKO先生







公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団

2019年度スポーツ教室

参加者
募集中

和歌山県スポーツ振興財団のスポーツ教室は多彩なラインナップを準備していますので、きっとあなたにあった教室が見つかります。
また、「子ども教室」は健全な発育・発達を促すため、スポーツを通して躰やマナーを身につけさせながら身体づくりを行っています。
まずはお気軽にお問い合わせください！

**入会金・年会費
無料**

無料体験あり



西松江体育館 2F 大会議室

幼児体操

幼児が運動に親しむきっかけ作りとして、マット・鉄棒・跳び箱以外にも、いろいろな道具を使用して体操の基礎を楽しみながら学びます。体幹を身につけていける教室になっています。



時間 15:40~16:40
対象 幼児
曜日 月曜日・木曜日
参加料 8回5,000円




和歌山県立体育館

Twitterで最新情報をつぶやき中！
QRコードまたはアドレスからアクセス！ https://twitter.com/wakayama_kentai

アルテリーヴォ 和歌山サッカー

アルテリーヴォ和歌山のレッスンは丁寧なコーチングとトレーニングプログラムでサッカーの楽しさを伝えます。



時間 ①17:30~18:30
②18:45~19:45
対象 ①年中児~小学2年生
②小学1年生~4年生
曜日 月曜日
参加料 10回10,000円
講師 アルテリーヴォ和歌山選手




和歌山県立武道館

子育て応援プロジェクト Fun-FITNESS教室

筋トレと有酸素運動を交互にします。子どもお預かりもありません。

時間 10:00~11:00
対象 一般女性
曜日 水曜日
参加料 1回1,000円
(別途:子どもお預かり 200円/1人)
講師 MAYUKO (JETA japan公認インストラクター)





詳しくは裏面の表をご覧ください。

ビッグウェーブ

子ども体操 (キッズ体操、ジュニア体操Ⅰ、ジュニア体操Ⅱ)

体操で全身運動

体操教室ではマット運動を中心に、全身を使った運動で身体の操作性やバランス感覚を向上させることができます。5歳~12歳の時期は運動神経を伸ばす大切な時期で、多様な運動刺激を与え全身を動かすことで体の成長を促し基本的な動き(起きる、転がる、走る、跳ぶ)を身につけやすくなります。

できる喜びを

子どもの苦手な学校体育の一つにあげられるのが「マット運動」です。組体操やマットの授業での「できない」が苦手につながります。「苦手・できない」であきらめず、まずはチャレンジし「できた」ときの喜びをお子さんと一緒に味わってみませんか。保護者の方から「運動会の組体操で逆立ちができた」「学校の授業でみんなのお手本になった」など喜びの声を多くいただきました。経験豊富な指導者が子どもの自信と笑顔のために優しく・丁寧・熱心に指導しております。





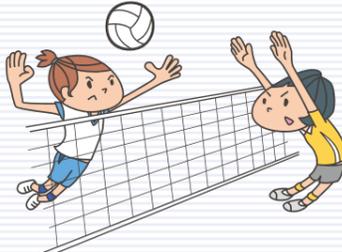
キッズ体操
時間 15:15~16:15 (土曜9:15~10:15)
対象 年少~年長
曜日 月曜日~土曜日
参加料 10回8,000円
ジュニア体操Ⅰ
時間 16:30~17:30 (土曜10:30~11:30)
対象 小学生~中学生
曜日 月曜日~土曜日
参加料 10回8,000円
ジュニア体操Ⅱ
時間 17:45~18:45
対象 小学生~中学生
曜日 火曜日・水曜日
参加料 10回8,000円

ビッグホエール

バレーボール教室

実績のある郭一彦講師(県スポーツ優秀指導者賞受賞・全日本ジュニア監督3位入賞)をはじめとする三名の講師による行き届いた指導が特長です。基礎練習も色々な練習を行うので飽きずに続けられます。バレーボール好きなお子さまから苦手を克服したいお子さままでおすすめします。



時間 17:30~19:00
対象 小学生
曜日 火曜日
参加料 10回 8,000円
講師 郭一彦・吉田 登葉

ビッグホエール

対象	教室名	講師名	曜日	時間	参加料
小学生	バレーボール	郭一彦・吉田登葉	火	17:30~19:00	10回8,000円
	バスケットボール	トライアング 派遣講師		18:00~19:30	
中学生				19:30~21:00	10回10,000円
小学生	テニス	宮嶋 慎治	水	17:10~18:25	10回8,000円
小学校高学年以上の経験者		土井 美江		18:30~20:00	10回10,000円
小学生	ソフトテニス	川並久美子 坂東あつみ	水	17:10~18:40	10回8,000円
中学生				18:45~20:15	
年少~年長児(女性のみ)	新体操	岡本 真理	木	16:00~17:00	10回8,000円
小学校低学年(女性のみ)				17:00~18:00	
小学校高学年(女性のみ)				18:00~19:00	
年少児~小学校低学年(女性のみ)	こどもバレエ(プライマリー)	福永 綾子	木	17:45~18:30	10回10,000円
小学生(女性のみ)	こどもバレエ			18:30~19:30	
一般(女性のみ)	大人バレエ			19:30~20:50	10回13,000円
一般	リラクサアロマヨガ	辻 須美代	火	19:30~20:30	10回9,200円
	エアロ	川口 祐子	水	10:00~11:15	10回8,000円

ビッグウエーブ

対象	教室名	講師名	曜日	時間	参加料
年少~年長	キッズ体操	財団職員	月~金	15:15~16:15	10回8,000円
小学生~中学生	ジュニア体操Ⅰ		土	9:15~10:15	
		月~金	16:30~17:30		
小学生~中学生	ジュニア体操Ⅱ	土	10:30~11:30		
幼児~小学生	スマヤスポーツ塾	(医)スマヤ	水	17:45~18:45	10回8,000円
年中~年長	キッズフットサル	洞ヶ瀬大地	月	18:00~18:55	10回8,100円
小学1年生~小学4年生	ジュニアフットサル			19:00~19:55	
小学3年生~中学生	ジュニアバドミントン	木村 恵理	水	18:00~19:30	10回8,000円
小学5年生~一般	エンジョイバドミントン	早 香代		19:30~21:00	
1歳6ヶ月~4歳と保護者	キッズ&ファミリー	田中 誠子	火	11:00~12:00	10回8,100円
4~8歳	テニス	島本 久仁 土井 美江 宮嶋 慎治	水	15:30~16:45	10回8,000円
一般				13:45~15:15	10回10,000円
小学生(低学年)	バスケットボール	トライアング 派遣講師	木	18:00~19:30	10回8,000円
小学生(高学年)				19:30~21:00	
年少児~一般	なぎなた	張間 広子	木	18:00~19:00	10回6,800円
中学生の経験者	錬成剣道	丸山 雅嗣・財団職員	火	18:30~20:30	7回3,710円
一般(概ね55歳以上)	アクティブシニア	三宅 令子	月	9:15~10:30	10回8,000円
一般	ナイトフィットネス			水	
	ヘルスアップ	財団職員	月	19:15~20:30	
一般女性	女性のための フィットネス	水	10:00~11:30		
一般	スポーツ吹矢	福原 広次	木	9:00~10:15	10回8,000円
				13:00~14:30	
	19:30~21:00				
	インド式ヨガ	ギリ ガネーシュ	月	19:30~20:30	
	ソフトテニス	榎本 弘美・坂東あつみ		10:30~12:00	
	卓球	加藤 裕美 山中 良子 加藤 裕美 平田喜久子	火	10:30~12:00	10回8,000円
				13:00~14:30	
				10:30~12:00	
	バドミントン	木村 恵理 早 香代	金	13:00~14:30	10回8,000円
				10:30~12:00	
	ソフトテニス	坂東あつみ	水	13:15~14:45	10回8,000円
	ZUMBA(ズンバ)	Rie	月	19:00~20:00	
健康フラダンス	辻 トミ	木	10:30~12:00	10回8,000円	
シェイプアップエアロピクス	横山安紀子	金	19:00~20:15		
一般(概ね55歳以上)	リズム体操	今中 禧枝 高尾起美代	月	10:45~12:00	10回10,000円
				10:30~12:00	

ビッグ愛

対象	教室名	講師名	曜日	時間	参加料
一般	癒やしのゆるヨガ	木田 真美	月	10:45~12:00	10回9,400円
	プチトレ	財団職員		12:05~12:35	5回数券2,000円
	ビューティパウアッパークササイズ	辻 須美代	水	9:15~ 9:45	10回4,000円
リラクサアロマヨガ(午前)	10:00~11:15			10回9,400円	
一般女性	ハワイアンフラダンス水曜午後初級	山本小百合	水	19:00~20:00	10回8,370円
1~3歳の幼児と保護者	Mama&Babyの英語でダンスと体操	ダミアン&ユカ	木	10:00~11:00	
2ヶ月~1歳未満と女性保護者	ベビーマッサージとママの産後エクササイズ	横山安紀子	木	10:30~11:45	8回3,200円
一般	アフタヌーンストレッチ	辻 須美代	木	12:05~12:35	10回9,400円
	リラクサアロマヨガ(午後)			19:00~20:15	
一般女性	ハワイアンフラダンス(金曜午前)	山本小百合	金	10:15~11:45	10回9,910円
	オリエンタルベリーダンス基礎入門編	shay		18:35~19:20	
	オリエンタルベリーダンス	RYOKO	19:30~20:30	10回8,370円	
	ヨガ&ピラティス	RYOKO	19:00~20:15	10回9,400円	
一般	ハワイアンフラダンス(土曜午前)初級	山本小百合	土	10:00~11:00	10回8,370円

和歌山県立体育館

対象	教室名	講師名	曜日	時間	参加料
年中~年長児	子ども体操(鉄棒・跳び箱)	財団職員	月	16:15~17:15	10回8,000円
年中児~小学2年生	アルテリヴォ和歌山サッカー①	アルテリヴォ 和歌山		17:30~18:30	
小学1年生~4年生	アルテリヴォ和歌山サッカー②			18:45~19:45	
一般	アルテリヴォ和歌山FITNESS	外賀 久雄	水	20:00~21:00	10回10,000円
	卓球			10:00~11:30	
	ソフトバレーボール(サークル)	リーター	火	19:00~20:30	1回300円
	バレーボール(サークル)			木	10:00~13:00
一般女性	Fun-FITNESS(ファンフィットネス)	MAYUKO	水	12:00~13:00	1回1,000円
	リズム体操&ダンス	八木 昌代	木	13:15~14:30	10回8,000円

和歌山県立武道館

対象	教室名	講師名	曜日	時間	参加料
1歳6ヶ月~4歳と保護者	英語であそぼうママ・ヨガタイム	水越・加地・畑上	水	10:00~10:50	1回900円
一般女性	Fun-FITNESS	MAYUKO		10:00~11:00	1回1,000円
一般	スポーツウエルネス吹矢	辻 久美子	火	13:30~15:30	8回5,200円

河西緩衝緑地

対象	教室名	講師名	曜日	時間	参加料
年少~年長	幼児体操	伊熊 博文 高野 之伸 中村 正子	月	15:40~16:40	8回5,000円
			木	15:40~16:40	
小学1年生~小学6年生	児童体操	伊熊 博文 高野 之伸 中村 正子	月	16:50~17:50	
			水	16:30~17:30	
1歳6ヶ月~4歳と保護者	親子体操	中村 正子	木	16:50~17:50	8回5,000円
一般女性	初めてのハワイアンフラ	宮脇 智子	月	10:00~11:00	8回6,400円
				13:00~14:00	
一般	きれになるフィットネスヨガ	嶋 律子	水	13:00~14:00	10回8,000円
				19:15~20:30	

Facebookも
人気です!

開催日等の詳しい内容は
ホームページをご覧ください。
お気軽にお電話でお問い合わせください。

和歌山県スポーツ振興財団 検索

無料体験あります!

教室のお問い合わせは各施設へお願いします。



Q1:無料体験とはどういうことですか?

A:教室の開催日に1日無料で体験することができます。過去に同じ教室(内容)に参加歴(無料体験を含む)が無い方が対象です。ただし、教室により最終日はゲーム形式や認定検査となり体験できない場合があります。

Q2:教室の開催日はいつですか?

A:年間4期(4月~6月、7月~9月、10月~12月、1月~3月)にわけて開催します。ただし、施設の都合で開催日が変わる場合があります。

Q3:途中からでも参加できますか?

A:もちろん参加可能です。参加料は無料体験を除く初参加日から最終日までの回数×1回単価の参加料で参加いただけます。ただし、教室により最終日はゲーム形式や認定検査となり通常の指導とは異なる場合があります。

Q4:定員はどのようになっていますか?

A:定員を定めていますが、教室によって異なります。各施設にお問い合わせください。

〇申し込みについて

- 〇教室の申し込みは、各開催場所で申し込み手続きを行ってください。
- 〇原則として、第1開催日以降のキャンセルはお受けできません。
- 〇教室は定員になり次第、受付終了します。(無料体験含む)
- 〇対象の一般とは、高校生以上のことです。また、年齢記載の教室は開催期間末日での満年齢です。
- 〇参加者数が開催最低人数に満たない場合は、教室の開催を中止する場合があります。



お問い合わせ先 電話番号一覧

- ビッグウエーブ TEL 073-433-0035
- ビッグホエール TEL 073-433-0035
- ビッグ愛 TEL 073-435-5200
- 和歌山県立体育館 TEL 073-422-4108
- 和歌山県立武道館 TEL 073-444-6340
- 西松江緑地体育館 TEL 073-451-8355