

## 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


参加者  
募集中

# 2019年度スポーツ教室

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](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)

## 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な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

詳しくは裏面の表をご覧ください。

