

## ヨガ①②

1週間の始まりにヨガで心も身体もすっきりと整えていきましょう。周りとは比べるのではなくリラックスし、ありのままの自分を養います。年齢や性別に関係なく、どなたでもご参加いただけます。



**時間** ①18:45~20:00、②20:05~21:20  
**対象** 一般  
**曜日** 月曜日  
**参加料** 10回10,600円  
**講師** のぞか先生



## Mama&Babyの英語でダンスと体操

歌を歌ったり元気いっぱいのダンスをしたり自由に楽しい雰囲気の中で英語に慣れ親しんでいけるように工夫したプログラムをご用意しています。



**時間** 10:00~11:00  
**対象** 1歳~3歳児と保護者  
**曜日** 木曜日  
**参加料** 10回9,500円  
**講師** ダミアン&ユカ先生

## 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選手を講師に迎え、サッカーを通じて子どもの新しい発見を促し、心身が成長するようサッカー教室を開催します。



**時間** ①17:30~18:30  
 ②18:45~19:45  
**対象** ①年中~小学4年生  
 ②小学生  
**曜日** 月曜日  
**参加料** 10回12,000円  
**講師** アルテリーヴォ和歌山(選手・コーチ)



## 幼児体操教室

幼児が運動に親しむきっかけ作りとして、マット・鉄棒・跳び箱などを使用して体操の基礎を楽しみながら学びます。また、体幹を鍛えることにより様々なスポーツの基本が身につきます。



**時間** 15:40~16:40  
**対象** 4歳~6歳  
**曜日** 月曜日・木曜日  
**参加料** 8回 6,000円  
**講師** 伊熊 博文  
 高野 之伸  
 中村 正子

## 英語であそぼう&ママ・ヨガタイム

親子で、時には「英語」を楽しみながら、時には「ヨガ」を共にすることにより、リラックスするだけでなく、お互いの「絆(きずな)」を深めることができる教室になっています。

**時間** 10:00~10:50  
**対象** 1歳6ヶ月~4歳児と保護者  
**曜日** 水曜日  
**参加料** 1回 910円  
**講師** 水越先生・加地先生・畑上先生



詳しくは裏面の表をご覧ください。

# 公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 令和2年度スポーツ教室

参加者募集中

### ①無料体験の予約

各施設へ電話。希望の教室、日時を予約。

### ②無料体験に参加

教室の雰囲気や内容を実際に体験してお確かめください。

### ③お申し込み

教室の内容等に納得いただければ次回からの参加申し込み。

入会金・年会費 無料

無料体験あり

## 健康体操

一人ではなかなか続かない運動も、仲間と一緒に楽しくできて、心も体もリフレッシュ。ストレッチや筋力トレーニングで運動機能低下を防止や、ボールなどを使ったレクリエーションの要素を取り入れているので楽しく健康、体力づくりができます。



### ナイトフィットネス

**時間** 19:15~20:30  
**対象** 一般  
**曜日** 月曜日  
**参加料** 10回9,000円  
**講師** 財団職員

### 女性のためのフィットネス

**時間** 火曜10:45~12:00  
 木曜9:00~10:15  
**対象** 一般女性  
**曜日** 火曜日・木曜日  
**参加料** 10回9,000円  
**講師** 財団職員

### ヘルスアップ

**時間** 10:00~11:30  
**対象** 一般  
**曜日** 水曜日  
**参加料** 10回9,000円  
**講師** 財団職員

### アクティブシニア

**時間** 月曜9:15~10:30  
 水曜13:30~14:45  
**対象** 一般  
**曜日** 月曜日・水曜日  
**参加料** 10回9,000円  
**講師** 財団職員

## 子ども体操

キッズ体操、ジュニア体操Ⅰ  
 ジュニア体操Ⅱ

体操教室ではマット運動を中心に前回り、後回り、逆立ちなど基本的な技から、バク転や前方宙返りなど発展的な技の習得ができます。5歳~12歳の時期は多様な運動刺激を与えることで身体の成長を促し基本的な動き(起きる、転がる、走る、跳ぶ)を身につけやすい時期であり、全身を操作する体操は最適です。



### キッズ体操

**時間** 15:15~16:15  
 (土曜9:15~10:15)  
**対象** 年少~年長児  
**曜日** 月曜日・水曜日~土曜日  
**参加料** 10回9,000円  
**講師** 財団職員



### 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・水曜日~土曜日  
**参加料** 10回9,000円  
**講師** 財団職員



### ジュニア体操Ⅱ

**時間** 17:45~18:45  
**対象** 小学生~中学生  
**曜日** 水曜日  
**参加料** 10回9,000円  
**講師** 財団職員

## トライアングズバスケットボール

和歌山トライアングズの講師による指導で、バスケットボールの楽しさを実感できる教室です。バスケットボールをしたことのないお子様も基礎トレーニングから始めるので安心です。



**時間** ①18:00~19:30 ②19:30~21:00  
**対象** ①小学生 ②中高生  
**曜日** 火曜日  
**参加料** ①10回9,000円 ②10回11,300円  
**講師** トライアングズ派遣講師

## 和歌山ビッグウエーブ

TEL.073-433-0035

教室名	対象	曜日	時間	講師	参加料
キッズ体操	年少～年長児	月・水～金	15:15～16:15	財団職員	10回9,000円
		土	9:15～10:15		
ジュニア体操Ⅰ	小学生～中学生	月・水～金	16:30～17:30	財団職員	10回9,000円
		土	10:30～11:30		
ジュニア体操Ⅱ	小学生～中学生	水	17:45～18:45		
キッズ&ファミリー	1歳6ヶ月～4歳児と保護者	火	11:00～12:00	田中 誠子	10回9,100円
スマイスポーツ塾	年長～小学生	水	19:15～20:30	(医)スミヤ	10回9,000円
エンジョイ卓球	小学生～一般	月	19:00～20:30	財団職員	
トライアングズ バスケットボール	小学生(低学年)	木	18:00～19:30	トライアングズ 派遣講師	10回9,000円
	小学生(高学年)		19:30～21:00		
錬成剣道	中学生の剣道経験者	火	18:30～20:30	丸山 雅嗣 財団職員	7回4,200円
テニス	一般	水	13:45～15:15	島本 久仁 土井 美江	10回11,300円
	4～8歳		15:30～16:45		
ソフトテニス	一般	月	10:30～12:00	榎本 弘美 坂東 あつみ	10回11,300円
		水	13:15～14:45 15:00～16:30	坂東 あつみ	
卓球	一般	火	10:30～12:00	山中 良子 島 恭子	10回9,000円
			13:00～14:30		
バドミントン	一般	金	10:30～12:00	加藤 裕美 平田 喜久子	10回9,000円
			13:00～14:30		
スポーツウエルネス 吹矢	一般	木	13:00～14:30	福原 広次	10回9,000円
			19:30～21:00		
アクティブシニア (健康体操)	一般(概ね55歳以上)	月	9:15～10:30	三宅 令子	10回9,000円
ナイトフィットネス (健康体操)	一般		19:15～20:30		
ヘルスアップ (健康体操)	一般	水	10:00～11:30	財団職員	10回9,000円
アクティブシニア (健康体操)	一般(概ね55歳以上)		13:30～14:45		
女性のための フィットネス (健康体操)	一般女性	火	10:45～12:00	財団職員	10回9,000円
		木	09:00～10:15		
シェイプアップ エアロピクス	一般	金	19:00～20:15	福井 瞳	10回9,000円
リズム体操	一般女性 (概ね55歳以上)	月	10:45～12:00	今中 禰枝	10回9,500円
		金	10:30～12:00	高尾 起美代	
健康フラダンス	一般	木	10:30～12:00	辻トミ	10回9,500円
インド式ヨガ	一般		19:30～20:30	ギリ ガネーシュ	

## 和歌山ビッグホール

TEL.073-433-0035

教室名	対象	曜日	時間	講師	参加料
バレーボール	小学生	火	17:30～19:00	郭 一彦 吉田 登葉	10回9,000円
トライアングズ バスケットボール	中学生		18:00～19:30	トライアングズ 派遣講師	10回11,300円
			19:30～21:00		
リラクシアロマヨガ	一般	火	19:30～20:30	辻 須美代	10回10,400円
エアロ	一般	水	10:00～11:15	川口 祐子	10回9,000円
テニス	小学生 小学校高学年以上の経験者		17:10～18:25 18:30～20:00	宮嶋 慎治	10回11,300円
ソフトテニス	小学生	水	17:10～18:40	川並 久美子 坂東 あつみ	10回9,000円
	中学生		18:45～20:15		
ジュニアバドミントン	小学3年生～中学生	水	18:00～19:30	木村 恵里 早 香代	10回9,000円
エンジョイバドミントン	小学5年生～一般	水	19:30～21:00		
新体操	年少～年長児(女性のみ)	木	16:00～17:00	岡本 真理	10回11,300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		
こどもバレエ (プライマリー)	年少児～小学校低学年(女性のみ)	木	17:45～18:30	福永 綾子	10回11,300円
こどもバレエ	小学生(女性のみ)	18:30～19:30			
大人バレエ	一般(女性のみ)	19:30～20:50			10回14,700円

## 和歌山ビッグ愛

TEL.073-435-5200

教室名	対象	曜日	時間	講師	参加料
癒やしのゆるヨガ	一般	月	10:45～12:00	木田 真美	10回10,600円
プチトレ			12:05～12:35	財団職員	5回数券 2,250円
ヨガ①			18:45～20:00	のぞか	10回10,600円
ヨガ②			20:05～21:20		
ビューティパワー アップエクササイズ	1歳～3歳児と保護者	水	9:15～9:45	辻 須美代	10回4,500円
リラクシアロマヨガ (午前)	2ヶ月～1歳未満児とママの産後エクササイズ		10:00～11:15		10回10,600円
Mama&Babyの英語でダンスと体操	1歳～3歳児と保護者	木	10:00～11:00	ダミアン&ユカ	10回9,500円
ベビーマッサージとママの産後エクササイズ	2ヶ月～1歳未満児と女性保護者		10:30～11:45	三宅 昌子	
ハワイアンフラダンス (水曜午後) 初級	一般女性	水	19:00～20:00	山本 小百合	10回11,200円
ハワイアンフラダンス (金曜午前)			10:15～11:45		
ハワイアンフラダンス (土曜午前) 初級			10:00～11:00		
オリエンタル バレエダンス(基礎入門編)			18:35～19:20		
オリエンタル バレエダンス	一般女性	金	19:30～20:30	Shay	10回9,500円
ヨガ&ピラティス	一般		19:00～20:15	RYOKO	10回10,600円

## 和歌山県立体育館

TEL.073-422-4108

教室名	対象	曜日	時間	講師	参加料
リズム体操&ダンス	一般女性	木	13:15～14:30	八木 昌代	10回9,000円
子ども体操 (鉄棒・跳び箱)	年中～年長児		16:15～17:15	財団職員	
アルテリヴォ和歌山 サッカー①	年中～小学4年生	月	17:30～18:30	アルテリヴォ和歌山	10回12,000円
アルテリヴォ和歌山 サッカー②	小学生		18:45～19:45		
卓球	一般	水	10:00～11:30	外賀 久雄	10回9,000円
ソフトバレーボール (サークル)		火	19:00～20:30	リーダー	1回300円
バレーボール(サークル)		木	10:00～13:00	リーダー	1回400円

## 和歌山県立武道館

TEL.073-444-6340

教室名	対象	曜日	時間	講師	参加料
英語であそぼう&ママ・ヨガタイム	1歳6ヶ月～4歳児と保護者	水	10:00～10:50	水越・加地・畑上	1回910円
スポーツウエルネス吹矢	一般	火	13:30～15:30	辻 久美子	8回7,200円

## 河西緩衝緑地

TEL.073-451-8355

教室名	対象	曜日	時間	講師	参加料
幼児体操教室	4歳～6歳	月 木	15:40～16:40	伊熊 博文 高野 之伸 中村 正子	8回6,000円
児童体操教室	小学1年生～小学6年生	水	16:30～17:30		
		木	16:50～17:50		
女子サッカー	小学3年～中学生女子	日	18:00～20:00	セレッソ大阪 スポーツクラブ	6回5,400円
初めてのハワイアンフラ	一般女性	月	13:00～14:00	宮脇 智子	8回7,200円
きれいななる フィットネスヨガ			13:00～14:00	嶋 律子	10回9,000円
ピラティス	一般	水	19:15～20:30	嶋 紀子	10回11,000円

まずは無料体験から!



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

検索またはQRコードよりアクセス!

