



腸活エクササイズ

美しく健康な身体づくりや脳の活性化は腸内細胞の70%で作られると言われています！  
楽しいリズムと簡単なエクササイズで全身の細胞に働きかけ、お腹周りを中心に運動する事により、内臓の動きを活性化させ腸内環境を整えます。  
アンチエイジングや年齢に負けない若々しい元気な身体を目指しませんか？



対象 一般  
曜日 水曜日  
場所 ビッグ愛 6階スポシムルーム  
時間 9:15~9:45  
参加料 10回 4,500円  
講師 辻 須美代先生



ダンス&ストレッチ

壁やタオルを使い気持ちよくストレッチをした後に、音楽をかけてシンプルで汗をかけるダンスを行います。  
後半はマッサージボールやストレッチポール等の用具を使って身体の癖や歪みをほぐし、最後はスッキリ姿勢改善を目指していきます。  
膝や腰、肩に不調のある方でも無理なく楽しく続けられており、効果を感じていただいています。タオル・室内シューズ・飲料水・動きやすい服装をご持参のうえ、ぜひご体験ください。



対象 50歳以上女性  
曜日 水曜日  
場所 西松江緑地体育館 大会議室  
時間 10:00~11:00  
参加料 6回 5,400円  
講師 室川 佐代子先生

アルテリヴォ和歌山サッカー教室



アルテリヴォ和歌山の選手・コーチを講師に迎え、サッカーを通じて体を動かす楽しさや心地よさを体感することで、心身の成長を目指すサッカー教室です。

対象 ①年中児~小学2年生 ②小学3年生~小学6年生  
曜日 月曜日  
時間 ①17:30~18:30 ②18:45~19:45  
参加料 10回 12,000円  
講師 アルテリヴォ和歌山(選手・コーチ)

スポーツウエルネス吹矢



誰でも気軽に出来る生涯スポーツです。指導員が親切丁寧に指導いたします。正しい呼吸法で筒から吹いた1本の矢が的的中したときの爽快感と満足感、吹矢の楽しさや喜びを体験しませんか。

対象 一般  
曜日 火曜日  
時間 14:00~16:00  
参加料 8回 7,200円  
講師 辻 久美子先生

詳しくは裏面の表をご覧ください。

令和5年度

スポーツ教室

参加者募集中



入会金年会費 無料

無料体験あり

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。



子ども体操

マット運動を中心に前転・後転・側転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を習得できます。5歳~12歳の時期は基本的な動き(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

対象 年少~年長  
曜日 月曜日・水曜日~土曜日  
時間 15:15~16:15(土曜日は9:15~10:15)  
参加料 10回 9,000円  
講師 財団スポーツ指導者



健康体操

健康体操では、足腰や体感の筋力トレーニングやストレッチを行うことで、運動機能の低下を防止することができます。また、普段使っていない筋肉を動かすことで筋肉や脳が刺激され、血行改善や認知症予防の効果を期待することができます。

ナイトフィットネス

対象 一般  
曜日 月曜日  
時間 19:15~20:30  
参加料 10回 9,000円  
講師 財団スポーツ指導者



ジュニア体操I

対象 小学生~中学生  
曜日 月曜日・水曜日~土曜日  
時間 16:30~17:30(土曜日は10:30~11:30)  
参加料 10回 9,000円  
講師 財団スポーツ指導者



女性のためのフィットネス

対象 一般女性  
曜日 火曜日・木曜日  
時間 火曜日 10:45~12:00 木曜日 9:00~10:15  
参加料 10回 9,000円  
講師 財団スポーツ指導者



ジュニア体操II

対象 小学生~中学生  
曜日 水曜日  
時間 17:45~18:45  
参加料 10回 9,000円  
講師 財団スポーツ指導者

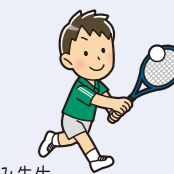


ソフトテニス

実績ある講師がラケットを握るところから指導を行い、その人の技能や年齢に応じた基本練習を行います。日本発祥の伝統あるスポーツで、老若男女問わず誰でも気軽にでき、生涯スポーツには最適なスポーツです。

対象 一般・小学生・中学生  
曜日 月曜日・水曜日  
参加料 10回 9,000円  
時間 月曜日 一般 10:30~12:00  
水曜日 一般 13:00~14:30  
小学生 17:15~18:45  
中学生 19:00~20:30

講師 月曜日 榎本 弘美先生 坂東 あつみ先生  
水曜日 (一般) 坂東 あつみ先生  
(小学生) 川並 久美子先生 坂東 あつみ先生  
(中学生) 川並 久美子先生



バレエ教室

バレエストレッチをしながら身体を少しずつほぐし、綺麗なポーズで美しい身体づくりを目指す教室です。指導実績のある先生が丁寧に指導いたします。



対象 ①年少~小学生 低学年(女性のみ)②小学生(女性のみ)③一般成人女性  
曜日 木曜日  
時間 ①17:45~18:30 ②18:30~19:30 ③19:30~20:50  
参加料 ①、② 10回 11,300円 ③ 10回 14,700円  
講師 福永 綾子先生

## 和歌山ビッグウェーブ

TEL.073-433-0035



教室名	対象	曜日	時間	講師	参加料
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
キッズ体操	年少~年長児	月・水・金	15:15~16:15	財団スポーツ指導者	
		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		
		土	10:30~11:30		
ジュニア体操II	小学生~中学生	水	17:45~18:45		
バレーボール	小学生	火	17:30~19:00		
トライアングズバスケットボール	小学生			トライアングズ派遣講師	
卓球	一般	火	10:30~12:00	山中 良子	
			13:00~14:30	島 恭子	
		金	10:30~12:00	加藤 裕美	
			13:00~14:30	平田 喜久子	
ジュニアバドミントン	小学3年生~中学生	水	17:45~19:15	早 香代	
エンジョイバドミントン	小学5年生~一般		19:15~20:45		
バドミントン	一般	金	13:00~14:30	10回 9,000円	
スポーツウエルネス吹矢		木	13:00~14:30		福原 広次
インド式ヨガ			19:00~20:00		ギリ ガネーシュ
健康フラダンス			10:30~12:00		辻 トミ
エアロ		水	10:00~11:15		川口 祐子
アクティブシニア(健康体操)		月	9:15~10:30		三宅 令子
ナイトフィットネス(健康体操)		水	13:30~14:45		財団スポーツ指導者
女性のためのフィットネス(健康体操)		木	9:00~10:15		
リズム体操	月	10:45~12:00	今中 禧枝		
ソフトテニス	一般	月	10:30~12:00	榎本 弘美・坂東 あつみ	
	小学生	水	13:00~14:30	坂東 あつみ	
		水	17:15~18:45	坂東 あつみ	
テニス	小学生	水	19:00~20:30	川並 久美子	
	中学生	水	14:30~16:00	島本 久仁	
錬成剣道	中学生(剣道経験者)	火	18:30~20:30	丸山 雅嗣・財団スポーツ指導者	7回 4,200円

## 和歌山ビッグホエール

TEL.073-433-0035



教室名	対象	曜日	時間	講師	参加料
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	財団スポーツ指導者	10回 9,000円
リラックスアロマヨガ	一般		19:30~20:30	辻 須美代	10回 10,400円
こどもバレエ(プライマリー)	年少~小学校低学年女子	木	17:45~18:30	福永 綾子	10回 11,300円
こどもバレエ	小学生女子		18:30~19:30		
大人バレエ	一般女性		19:30~20:50		

## 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	
プチトレ	一般	月	12:05~12:35	財団スポーツ指導者	5回数券 2,250円	
リラクゼーションヨガ	一般女性		10:00~11:15	井田 真美	10回 10,600円	
癒やしのゆるヨーガ	一般		10:45~12:00	木田 真美		
シュリカリ① ~伝統的なヨガ~			18:45~20:00	石井 幸江		
シュリカリ② ~伝統的なヨガ~	火	20:05~21:20	kako	10回 10,600円		
ピラティス②		11:10~12:10				
腸活エクササイズ	一般女性	水	9:15~9:45	辻 須美代	10回 4,500円	
リラックスアロマヨガ(午前)			10:00~11:15		10回 10,600円	
ハワイアンフラダンス(水曜午後)初級			19:00~20:00		10回 9,500円	
ハワイアンフラダンス(金曜午前)			10:15~11:45		山本 小百合	10回 11,200円
ハワイアンフラダンス(土曜午前)初級			10:00~11:00		10回 9,500円	
ヨガ&ピラティス	金	19:00~20:15	RYOKO	10回 10,600円		

### お問い合わせ先 電話番号一覧

- ビッグウェーブ.....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

## 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・児童体操	年少~年長~小学生	月	16:50~17:50	伊熊 博文 中村 正子	8回 7,200円
幼児体操	年少~年長	木	15:40~16:40		
児童体操	小学生	木	16:50~17:50		
ハワイアンフラ	一般	月	13:00~14:00	宮脇 智子	
ダンス&ストレッチ	50歳以上女性	水	10:00~11:00	室川 佐代子	6回 5,400円
ピラティス(ボディメンテナンスエクササイズ)	一般	水	19:15~20:30	峪 紀子	6回 6,600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
アルテリヴェオ和歌山サッカー	年中児~小学2年生	月	17:30~18:30	アルテリヴェオ和歌山	10回 12,000円
	小学3年生~6年生		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	19:00~21:00	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
リズムダンス&ストレッチ		木	13:15~14:30	八木 昌代	10回 9,000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
スポーツウエルネス吹矢	一般	火	14:00~16:00	辻 久美子	8回 7,200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

検索またはQRコードよりアクセス!

