

和歌山ビッグ愛・ビッグホエール・ビッグウエーブ 12月催事案内

<p>1(日) 第21回和歌山県 ゆうあいスポーツフェスタ大会</p> <p>ビッグホエール ■時間 9:30~16:00</p> <p>入場無料 ■主催 和歌山県ゆうあいスポーツフェスタ協会 073-487-4352(太陽の丘)</p>	<p>2(月) 健康診断</p> <p>ビッグ愛展示ホール ■時間 9:15~16:00</p> <p>関係者のみ ■主催 船員保険大阪健康管理センター 06-6576-1007</p>
<p>3(火) 全国健康保険協会和歌山支部 集団健診</p> <p>ビッグ愛大ホール ■時間 9:00~15:30</p> <p>事前申し込み ■主催 全国健康保険協会和歌山支部 073-435-0224</p>	<p>7(土) 2024年度近畿中学JOCカップ壮行 バレーボール女子大会</p> <p>ビッグウエーブ ■時間 9:00~17:00(予定)</p> <p>入場無料 ■主催 和歌山県バレーボール協会 080-2527-1847(和田)</p>
<p>8(日) 第28回おれんじロードバレーボール大会</p> <p>ビッグホエール・ビッグウエーブ ■時間 8:30~19:00</p> <p>入場無料 ■主催 和歌山県ママさんバレーボール連盟 073-473-4338(三浦)</p>	<p>10(火) はじめてのマインドフルネスヨガ</p> <p>ビッグ愛6Fスポンジルーム ■時間 10:30~11:30</p> <p>有料 ■主催 (公財)和歌山県スポーツ振興財団 073-435-5200(和歌山ビッグ愛)</p>
<p>13(金) ~16(月) イラストレーターズフェスティバル</p> <p>ビッグ愛展示ホール ■時間 13日13:00~18:00・14.15日11:00~18:00・16日11:00~17:00</p> <p>入場無料 ■主催 アールビバン株式会社 03-5783-7171</p>	<p>15(日) 基本形・指定形講習会</p> <p>ビッグホエール ■時間 9:00~17:00(予定)</p> <p>入場無料 ■主催 和歌山県空手道連盟 073-451-4802(津本)</p>
<p>21(土) 和歌山高次脳機能障害リハビリテーション講習会</p> <p>ビッグ愛展示ホール ■時間 13:00~16:00</p> <p>入場無料 ■主催 和歌山高次脳機能障害リハビリテーション講習会実行委員会 073-423-5838</p>	<p>21(土) アスレチックアカデミー(対象:年少~年長)</p> <p>ビッグウエーブ ■時間 13:30~15:00</p> <p>有料 ■主催 (公財)和歌山県スポーツ振興財団 073-433-0035(和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ)</p>
<p>21(土) 和歌山ラグビー ファミリーチームビルディング</p> <p>ビッグウエーブ ■時間 9:00~17:00(予定)</p> <p>入場無料 ■主催 和歌山県ラグビーフットボール協会 090-9543-0129(橋脇)</p>	<p>22(日) 近畿中学校空手道選手権大会</p> <p>ビッグホエール ■時間 9:00~19:00(予定)</p> <p>入場無料 ■主催 和歌山県中学校空手道連盟 090-2284-8188(木村)</p>
<p>22(日) 第35回和歌山市剣道振興大会</p> <p>ビッグウエーブ ■時間 9:30~</p> <p>入場無料 ■主催 和歌山県剣道連盟 和歌山支部 090-8754-2536(桑島)</p>	<p>28(土) 第48回全国高校女子ソフトテニス研修会</p> <p>ビッグホエール ■時間 8:00~</p> <p>入場無料 ■主催 昇陽高校 090-4290-4655(江口)</p>

※催事内容等については主催者に直接お問合せください。

施設 ■和歌山ビッグ愛
お問い合わせ先 和歌山市手平2-1-2 TEL. 073-435-5200

■和歌山ビッグホエール 武道体育センター和歌山ビッグウエーブ
和歌山市手平2-1-1 TEL. 073-433-0035

イベント案内

はじめての マインドフルネス ヨガ

心と身体を大切に味わう時間を過ごしましょう

運動量は少ないため ヨガが初めての方にも

受講しやすいクラスです

12月10日

10:30~11:30 火曜日

【場 所】和歌山ビッグ愛

6階レッスンルーム

【参加料】各回 1,200円

【講 師】高松 葵先生

【定 員】各 15名 (先着順)

【持ち物】ヨガマット 飲み物

メモ帳 ペン (レッスン時に使用します)



ヨガストレッチと リズム体操♪

ヨガストレッチと簡単なリズム体操で姿勢とバランスを整え
機能改善や疲労回復を目指す楽しい朝活プログラムです！

12月12日

10:00~11:00 木曜日

【場所】和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム

【講師】辻 須美代先生 【参加料】各1,200円

【定員】各回15名(先着順) 【対象】概ね50歳以上の方

【持ち物】ヨガマット、飲み物



小学生が参加できる 子どもスポーツ教室

子どもの運動神経や能力は **5歳~12歳** の間に急速に発達すると言われています。

小学生の間にスポーツを始めようと考えている **今がチャンス** です！！

経験豊富な指導者が丁寧に教えてくれるので運動が苦手な子どもでも大丈夫！

もちろん経験者も大歓迎ですので気軽にお問い合わせください。

基礎や基本から学べるので初心者から上級者までどなたでも気軽に参加でき、また技術の習得とともに、挨拶や返事など、スポーツを通して健全な心身の成長を目指しています。動ける服装、室内シューズ等をご準備していただければすぐにご参加していただけます。

※全ての教室で無料体験を実施しています。
※参加人数により無料体験をお断りすることがありますので事前にビックホール・ウェーブまでお問い合わせください。

教室名	曜日・時間	対象
バレーボール	火曜 17:30~19:00	小学生
トライアング バスケットボール	火曜 17:30~19:00	小学生
ジュニア バドミントン	水曜 17:45~19:15	小学3年~中学生
エンジョイ バドミントン	水曜 19:15~20:45	小学5年~一般
硬式テニス	水曜 16:00~17:00	4歳~8歳
ソフトテニス	水曜 17:15~18:45	年少~小学低学年
こどもバレエ (プライマリー)	木曜 17:45~18:30	年少~小学低学年
こどもバレエ	木曜 18:30~19:30	小学生
ジュニア体操	月・水木金曜16:30~17:30 土曜 10:30~11:30	小学生



【和歌山ビッグ愛】TEL073-435-5200 【和歌山ビッグホール・ウェーブ】TEL073-433-0035

【主催】(公財)和歌山県スポーツ振興財団

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

3 すべての人に
健康と福祉を