

# 教室 ピックアップ

こちらに記載の教室はすべて無料体験受付中です。  
各教室お問い合わせ先までご連絡下さい。

## バレエ教室



バレエストレッチで身体をほぐし、綺麗なポーズ・美しい身体づくりを目指しませんか？  
初めての方もやさしい講師の指導で楽しく続けられる和やかな教室です。

- 開催日** 木曜日  
**時間** ①17:45~18:30(こどもバレエ プライマリー)  
 ②18:30~19:30(こどもバレエ)  
 ③19:30~20:50(大人バレエ)  
**場所** 和歌山ビッグホール軽運動場  
**参加料** ①・② 10回 11,300円 ③ 10回 14,700円

- 対象** ①年少児から小学生低学年  
 ②小学生 ③一般女性  
**講師** 福永 綾子先生  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグホール  
 TEL:073-433-0035

## ピラティス



ストレッチやエクササイズでスッキリしたお腹やウエストを作り、姿勢改善、痛みや不調改善、体幹トレーニングとして効果があるピラティス。  
しなやかな身体づくりを目指すボディメンテナンスエクササイズを体験してみませんか？

- 開催日** 水曜日  
**時間** 19:15~20:30  
**場所** 西松江緑地体育館 大会議室  
**参加料** 6回 6,600円

- 対象** 一般  
**講師** 谷 紀子先生  
**お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所  
 TEL:073-451-8355

## 硬式テニス教室



初心者から上級者までどなたでも気軽に参加できます。  
硬式テニスの基礎を習得していくとともに、運動のルール・マナー・楽しさを学ぶことができる教室となっています。

- 開催日** 水曜日  
**時間** ①14:30~16:00 ②16:00~17:00  
**場所** ビッグウエーブ・メインアリーナ  
**参加料** ①10回 11,300円 ②10回 9,000円

- 対象** ①一般 ②4歳~8歳  
**講師** 島本 久仁先生 土井 美江先生  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグウエーブ TEL:073-433-0035

## アルテリーヴォ和歌山サッカー教室



アルテリーヴォ和歌山の選手・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を開催します。

- 開催日** 未定  
**時間** 月曜日 ①17:30~18:30 ②18:45~19:45  
**場所** 和歌山県立体育館  
**参加料** 10回12,000円  
**対象** ①年中児~小学2年生 ②小学3年生~小学6年生  
**講師** アルテリーヴォ和歌山(選手・コーチ)  
**お問い合わせ先** 和歌山県立体育館 TEL:073-422-4108

## 腸活エクササイズ



美しく健康的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、内臓の働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？  
\*無料体験随時受付しております

- 開催日** 水曜日  
**時間** 9:15~9:45  
**場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム  
**参加料** 10回4,500円

- 対象** 一般  
**講師** 辻 須美代先生  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 TEL:073-435-5200

## 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本の矢が的の的の中に入ったときの爽快感と満足感を味わうなど、吹矢の楽しさや喜びを体験しませんか？  
初めての方は無料体験ができます。ご参加お待ちしております。

- 開催日** 火曜日  
**時間** 14:00~16:00  
**場所** 和歌山県立武道館 武道場  
**参加料** 8回7,200円

- 対象** 一般の方  
**講師** 辻 久美子先生  
 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員  
**お問い合わせ先** 和歌山県立武道館 TEL:073-444-6340

スポーツを好きなすべてのアスリートへ…  
 運動が好きなすべての大人たちへ…  
 あなたのライフスタイルをサポートします!

スポーツウエア・シューズ・フィットネスウエア・水着・各種競技用品

**ミヤモトスポーツ**

〒640-8113 和歌山市広瀬通り2-18 TEL073-431-0161  
 A.M10:00~P.M7:00 ※火曜日定休日

EXTERIOR

**TONOSAKI**

殿崎 光仁

〒640-8463 和歌山市楠見中176-13  
 TEL 090-1132-9196

## ビル総合管理業として、清掃・警備等で地域に貢献します

- 清掃管理業務 ■警備保障業務 ■設備運転保守管理 ■害虫駆除 ■ホテル関連管理業務
- 産業廃棄物収集運搬業務 ■事業系一般廃棄物収集運搬業務 ■マットレンタル業務

ビル総合管理  
**株式会社 クリーンテック**  
**CLEAN TECH co., Ltd.**



本社 【住所】和歌山市三番丁54番住所 【営業時間】 9:00~18:00 休業日 土日祝  
 【電話】073-425-0111 【FAX】073-425-0122 【HP】cleantec8.co.jp



## スッキリのびのび健康体操



簡単でやさしい健康体操を行います。膝や腰に負担をかけずに運動不足を解消しましょう。

**開催日** 4月14日、5月12日、6月9日(いずれも第2金曜)  
**時間** 13:30~14:30 **参加料** 各回1,000円  
**場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム  
**定員** 各回15名 **対象** 一般  
**講師** 三宅 令子先生  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛  
 TEL:073-435-5200

## バランスボールエクササイズ



ヨガ・ピラティス・TRX・ストレッチポール等の各種公認資格を持つ講師が、フィットネス・ストレッチ・ピラティス・ヨガ・トレーニングをバランス良く盛り込んだプログラムによる充実の45分クラスです!!体幹強化、体力アップ、姿勢改善、腰痛改善やストレス発散、身体と心のリフレッシュにもおすすめです。

**開催日** 4月13日27日、5月11日25日、6月8日22日(いずれも木曜)  
**時間** 10:00~10:45  
**場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム  
**参加料** 各回1,000円 **定員** 各回10名  
**対象** 一般 **講師** 柴本 佳菜(KANA)先生  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛  
 TEL:073-435-5200

## 月いちヨガ



初めての人も安心して参加できる、ゆったりとしたヨガを行います。毎週教室に通うのが難しい方や、仕事や家事などで忙しい方も、月いちヨガでリフレッシュしましょう。

**開催日** 4月9日、5月21日、6月11日(いずれも日曜)  
**時間** 10:00~11:00  
**場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム  
**参加料** 各回1,200円 **定員** 各回25名  
**対象** 一般 **講師** 井田 真美先生  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛  
 TEL:073-435-5200

## 夜の月いちヨガ



平日は仕事や家事で時間を作るのは難しい……そんなあなたにおすすめします!心も身体もリフレッシュしましょう!

**開催日** 4月8日、5月20日、6月10日(いずれも土曜)  
**時間** 19:00~20:00  
**場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム  
**参加料** 各回1,200円 **定員** 各回25名  
**対象** 一般 **講師** 井田 真美先生  
**お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛  
 TEL:073-435-5200

## ウォーキング大会



満開の桜が咲き誇る時期に地元自治会及び日本製鉄(株)関西製鉄所の協力を得て、河西公園内にあるカプト公園から本脇グラウンドを折り返す約4kmのコースを歩きます。コース周辺の満開の桜を見ながら爽やかな汗を流し、健康づくりや運動の習慣化のきっかけとして参加してみませんか。

**開催日** 4月2日(日)  
 \*中止の場合、当日8:00までにホームページの新着情報へお知らせします。  
**時間** 10:00~12:00(雨天中止) **参加料** 無料  
**場所** 河西緩衝緑地 河西公園 **対象** 一般  
**お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所  
 TEL:073-451-8355

## バラの育て方教室



湊緑地公園バラ園のバラを使い、剪定の仕方・施肥の方法・植え替えなどのバラの育て方について学びます。毎年、開催しているイベントで昨年は受付開始して直ぐに多数申込があった人気のある教室となっております。

**開催日** 5月15日(月)\*雨天予備日5月17日(水)  
**時間** 10:00~12:00  
**場所** 河西緩衝緑地 湊緑地 バラ園  
**参加料** 500円  
**定員** 20名 5月1日(月)13時から受付開始  
**対象** 一般 **講師** 島 克也先生  
**お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所  
 TEL:073-451-8355

## 観葉植物の寄せ植え



梅雨の時期に向けて涼しさのある紫陽花(あじさい)の寄せ植えを専門講師により体験する教室です。季節にぴったりな観葉植物を使って寄せ植えを行う人気のある教室です。

**開催日** 5月20日(土) **時間** 13:30~14:30  
**場所** 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館 会議室  
**参加料** 3,500円 **対象** 一般  
**定員** 20名 5月6日(土)13時から受付開始  
**講師** 小嶋 里美先生(小嶋ガーデン)  
**お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所  
 TEL:073-451-8355

## まち歩き隊



『まち歩き隊』はゴミのないきれいな街づくりを目的に実施しています。ゴミを拾いながら約2キロ歩きますので、健康づくりにもつながります。奮ってご参加ください。

**開催日** 5月13日(土)開催予定  
 詳細はホームページにて掲載。  
**時間** 10:00~11:00 (雨天中止)  
**場所** 県立体育館周辺(予定)  
**お問い合わせ先** 和歌山県立体育館  
 TEL:073-422-4108

最新情報は、ホームページをご覧ください。http://www.wakayamasposhin.or.jp/

# 春のイベント案内



環境緑化でまちづくり、  
より美しい県土創造を推進する  
「まちのみどり」のプロ集団

特定非営利活動法人  
和歌山県造園緑化技術センター

〒640-8064 和歌山市東町真丁2-53 造園会館内  
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173



株式会社 明松

和歌山市湊1850番地  
TEL(073)451-3388(代)  
FAX(073)453-1434

緑を育てる

株式会社 和歌山ナセリー

和歌山市榎原174番地の1  
TEL (073) 455-5115 (代)  
FAX (073) 452-6415

緑化造園工事施工  
産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

和歌山市湊2丁目7番12号  
電話 (073) 452-1710  
FAX (073) 453-7555

春から  
チャレンジ

# 子どもスポーツ教室 参加者募集

しっかり  
感染症対策  
しているよ!



**開催場所** 和歌山ビッグホエール・ウエーブ TEL.073-433-0035



教室名	対象	曜日	時間
キッズ&ファミリー(親子体操)	1歳6ヶ月~4歳児と保護者	火	11:00~12:00
キッズ体操	年少~年長児	月 水~金	15:15~16:15
		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		
ジュニアバドミントン	小学3年生~中学生	水	17:45~19:15
エンジョイバドミントン	小学5年生~一般		19:15~20:45
ソフトテニス	小学生	水	17:15~18:45
	中高生		19:00~20:30
硬式テニス	4歳~8歳	火	16:00~17:00
錬成剣道	中学生(剣道経験者)	火	18:30~20:30

**開催場所** 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108



教室名	対象	曜日	時間
アルテリーヴォ和歌山サッカー教室	年中児~小学2年生	月	17:30~18:30
	小学3年生~小学6年生		18:45~19:45

**開催場所** 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館 TEL.073-451-8355



教室名	対象	曜日	時間
幼児・児童体操	年少~小学生	月	16:50~17:50
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

**無料体験実施中!!** 各施設へお気軽にお問い合わせください。

スポンSNSで最新情報をGET!



公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団  
(@wakayamasposhin)/  
Instagram



県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛  
(@bigai\_1127)/  
Instagram



河西緩衝緑地  
(@KaseiGreen) /  
Twitter

財団各施設のスポーツ教室・イベントをすべて紹介

**スポーツ教室・イベント案内**

SPOSHINはWEBサイトでも公開中

<http://www.wakayamasposhin.or.jp>

バックナンバーも  
公開しています!!

Facebookも  
人気です!

和歌山県スポーツ振興財団

検索