

# 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** 和歌山ビッグホエール 軽運動場
- 参加料** ①・② 10回 11,300円(予定)  
③ 10回 14,700円(予定)
- 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

和歌山ビッグホエール 電話:073-433-0035

## バレーボール教室

球技が苦手な子・初めての子でも安心!ジュニアチームを世界選手権3位に導いた実績のある郭先生を中心に、ボールの触り方から丁寧に指導します。  
チームスポーツ・ボール運動の楽しさを学ぶだけでなく、コミュニケーション能力や協調性を育むことを大切にしている教室です。



- 開催日** 火曜日
- 時間** 17:30~19:00
- 場所** 和歌山ビッグウエーブ メインアリーナ
- 参加料** 10回 9,000円(予定)
- 対象** 小学生
- 講師** 郭一彦先生 川嶋年美 先生

和歌山ビッグウエーブ 電話:073-433-0035

## ハワイアンフラ(ベーシッククラス)

Aloha!ハワイで学んでいるフラをそのままお教えしています。  
1曲ずつ時間をかけて仕上げるので、初心者・未経験者の方も大歓迎。  
細部にこだわらず、健康的に明るく楽しむクラスです。  
より深く、ていねいに学びたい方には継続受講者用のクラスがございます。  
ぜひ一度、見学・体験にお越しください。  
E komo mai!(エコモマイ=いらっしゃい)



- 開催日** 月曜日
- 時間** 13:00~14:00
- 場所** 西松江緑地体育館 ミニアリーナ
- 参加料** 8回7,200円
- 対象** 一般女性
- 講師** 宮脇 智子 先生

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355

## ダンス&ストレッチ

リリリの音楽に乗ってダンスを楽しみ、温まったところで、ストレッチポールやボール等を使用し、肩甲骨周りなどを丁寧にほぐして関節のスムーズな動きを保ちます。  
楽しいレッスンですので、ぜひご参加ください。(^^)



- 開催日** 水曜日
- 時間** 10:00~11:00
- 場所** 西松江緑地体育館 ミニアリーナ
- 参加料** 6回5,400円
- 対象** 50歳以上女性
- 講師** 室川 佐代子 先生

## 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です。  
サッカーの経験問わず運動することの楽しさを習慣付け、様々なスポーツへと繋げていくきっかけとして体験してみませんか？



- 開催日** 月曜日
- 時間** 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)

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108

## シュリカリ~伝統的なヨガ~

自然と調和したポーズや流れに沿って練習し、私たちの全てをつかさどっている気のバランスを整えます。何度も繰り返されるリラクセスという言葉に身をゆだね、「楽」で「自然な自分」に戻ります。  
※無料体験随時受付しております



- 開催日** 月曜日
- 時間** ①18:45~20:00 ②20:05~21:20
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポンルーム
- 参加料** 10回10,600円
- 対象** 一般
- 講師** 石井 幸江 先生

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200

## 人生100年健康ヨガ

日本遺産「絶景の宝庫 和歌の浦」でヨガを楽しみ、身体の声や調子を整え、人生100年の健康を目指しませんか？  
初めての方は無料体験ができます。用具の貸出もあり。ご参加お待ちしております。



- 開催日** 月曜日(月2回開講)
- 時間** 14:00~15:00
- 場所** 和歌山県立武道館 武道場
- 参加料** 6回 5,400円
- 対象** 世代を問わず、ヨガに興味のある方
- 講師** KAORI 「全米ヨガアライアンスRYT200」修了

和歌山県立武道館 電話:073-444-6340 Mail:budou@wakayamasposhin.or.jp

## 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射し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。用具の貸出あり。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

OSAKA KYORITZ  
LIVE COMMUNICATION

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 【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

# 夏のイベント案内

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



## 第8回和歌山ビッグホエール杯 全国選抜少年剣道錬成大会

県内外よりのべ2,000名の少年剣士が集結し、白熱の試合を繰り広げる和歌山ビッグホエール杯を本年も開催します。少年剣士たちの熱い試合が2日間にわたり繰り広げられます。

**開催日** 9月9日(土)【練習会】・9月10日(日)【大会】(予定)  
**時間** 開始式(9日)、開会式(10日)※いずれも9:30  
**場所** 和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ



和歌山ビッグホエール 電話:073-433-0035

## 卓球大会(和歌山県立体育館)

和歌山県立体育館の利用団体間の交流と各自の技術を競い高めることを目的としたダブルスの卓球大会です。オープンクラスと初級クラスで分かれており、初級者の方でも楽しく参加できます。

**開催日** 9月16日(土) **場所** 和歌山県立体育館  
**時間** 受付開始 9:00~ 試合開始 9:30~  
**参加料** ペアで1,800円  
 ※申込受付は8月1日~8月31日(定員になり次第、申込受付は締め切ります)  
**対象** 初級・オープン:誰でも参加できます。(年齢制限・ペアの性別問いません)



和歌山県立体育館 電話:073-422-4108

## 植物種(タネ)のモザイク額

植物の種には、色・形・大きさなどの違うたくさんの種類があります。そのさまざまな種を型紙にそって貼り付けていきます。額の土台にも布を貼り、高級感を演出します。お部屋に飾って自然を感じてください。夏休みの工作にも最適です。  
 ※ピンセットを使うので、小学生の方は保護者同伴でおねがいします。

**開催日** 8月5日(土) **時間** 13:00~14:30  
**場所** 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館2階会議室  
**参加料** 1,000円 **定員** 15名  
**対象** 小学生以上(保護者同伴) **講師** 岩田 禎子 先生



## 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** 7月8日、8月5日、9月9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



## 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** 7月9日、8月6日、9月10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



## バランスボールエクササイズ

フィットネス、ストレッチ、ピラティス、ヨガ、トレーニング これらがバランス良く盛り込まれた充実の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** 7月13・27日、8月10・24日、9月14・28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 先生



## スッキリのびのび健康体操

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

**開催日** 7月14日、8月18日、9月8日(いずれも金曜)  
**時間** 13:30~14:30  
**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20名 **対象** 一般  
**講師** 三宅 令子 先生



## 観葉植物の苔玉

まだまだ夏の暑さが厳しい1日を、土の冷たさを肌で感じ、観葉植物の涼しさを目で味わう1日にしましょう。粘土質を含む数種類の土を手で練って、季節の花と観葉植物と一緒に包み込むようにおだんごをつくります。その表面に苔を糸で巻き付け完成です。水やりは2日に1回程度。窓辺など家の中の明るいところに置いて楽しめます。

**開催日** 9月9日(土) **時間** 13:30~14:30  
**場所** 河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室  
**参加料** 2,500円 **定員** 20名  
**対象** 一般 **講師** 島 克也 先生



画像はイメージです。



画像は令和3年度の作品

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355

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 和歌山市東釘貫丁2-53 造園会館内  
 TEL: 073-433-3088 FAX: 073-433-9173

水と環境を専門とするエンジニアリング会社  
 株式会社 **ザンコン**  
 〒640-8425 和歌山市松江北5丁目1番28号  
 TEL 073-454-3255 Fax 073-452-7966  
**「水」のことならお任せ下さい!**  
**「リフォーム」のことは岩出支店へ**  
 PanasonicリフォームClub  
 株式会社ザンコン 岩出支店  
 〒640-0112 和歌山市西庄2-1-13  
 TEL 073-452-9356 FAX 073-452-9356

浄化槽維持管理・貯水槽清掃の事なら私たちにお任せください。  
 資源環境のループを構築し 地域と友に歩む水再生企業となる  
 株式会社 **グアイオス**  
 〆お問合せ TEL.073-452-9356 www.vioce.jp 〆お問い合わせ (後室) 〒640-0112 和歌山市西庄295-9

# 夏休みプール・イベント案内

## 河西プール

- 開催日** 7月1日(土)～8月31日(木)  
**休場日** 7/3(月)、7/10(月)、7/18(火)、7/24(月)、7/31(月)  
8/7(月)、8/21(月)、8/28(月)  
**時間** 10:00～17:00  
営業日の変更などもございますので、  
詳しくは管理事務所に問い合わせ下さい。  
**場所** 河西公園水泳場  
**入場料** 大人:370円、小人(中学生以下):190円  
**回数券** 大人11枚綴り3,700円 小人11枚綴り1,900円

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355



8月1日(火)は  
無料開放Day  
(小人・大人問わず無料)

## 夏休みサッカー教室

- 開催日** 7月26日(水)  
**時間** ①14:00～14:50 ②15:00～15:50  
**場所** 和歌山県立体育館  
**参加料** 1,000円  
**対象** ①小学1～3年 ②小学4～6年  
**定員** 各30名  
**持ち物** 運動を行うのに適した服装・  
上靴(室内用運動靴)・水分補給用の飲み物、タオル  
**申込方法** 7月24日(月)までに参加申込書に参加料を添えて管理事務所へお申し込み下さい。



和歌山県立体育館 電話:073-422-4108

## 夏休み短期教室

- 開催日** 7月24日(月)～7月28日(金)  
連続5日間 (予定)  
**場所** 和歌山ビッグウエーブ サブアリーナ
- | 対象    | 時間          | 種目     | 定員   | 参加料    |
|-------|-------------|--------|------|--------|
| 年少～年長 | 9:00～9:50   | 鉄棒・とび箱 | 各30名 | 各5回    |
| 小学生   | 10:00～10:50 | 鉄棒     |      | 6,000円 |
| 小学生   | 11:00～11:50 | とび箱    |      |        |
- 申込方法** WEB予約にて受付します。  
和歌山ビッグウエーブのホームページをご覧ください。  
※定員を超えた場合は抽選となります。



和歌山ビッグウエーブ 電話:073-433-0035

## サポートレッスン

- 種目** 鉄棒 とび箱 マット運動  
縄跳び など  
**開催日** 7月22日・29日・8月12日・19日  
(いずれも土曜日)  
**時間** ①13:00～14:00 ②14:10～15:10  
**場所** 和歌山ビッグウエーブ サブアリーナ  
**参加料** 1回 2,500円 **対象** 年少～中学生  
**定員** 各時間、3名×2組まで  
**申込方法** WEBにて先着順に予約受付します。  
和歌山県スポーツ振興財団のホームページの予約  
ページにアクセスし必要事項を記入してください。



## 夏休みイベントの詳細は特集でCheck!

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