

## 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で楽しい雰囲気のある教室です。楽しくいつの間にか英語に慣れ親しんでい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中学生  
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

# 和歌山ビッグウェーブ

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            |            |
| トライアンス<br>バスケットボール         | 小学生(低学年)          | 木     | 18:00～19:30                | トライアンス<br>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<br>財団職員   | 7回4,200円   |
| テニス                        | 一般                | 水     | 13:45～15:15                | 島本 久仁<br>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<br>坂東 あつみ | 10回9,000円  |
|                            |                   | 水     | 13:15～14:45<br>15:00～16:30 | 坂東 あつみ          |            |
| 卓球                         | 一般                | 火     | 10:30～12:00                | 山中 良子<br>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<br>平田 喜久子 | 10回9,000円  |
|                            |                   |       | 13:00～14:30                |                 |            |
| スポーツウエルネス<br>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<br>(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<br>(健康体操)        | 一般                |       | 19:15～20:30                |                 |            |
| ヘルスアップ<br>(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<br>(健康体操)         | 一般(概ね55歳以上)       |       | 13:30～14:45                |                 |            |
| 女性のための<br>フィットネス<br>(健康体操) | 一般女性              | 火     | 10:45～12:00                | 財団職員            | 10回9,000円  |
| シェイプアップ<br>エアロピクス          | 一般                | 木     | 09:00～10:15                |                 |            |
| リズム体操                      | 一般女性<br>(概ね55歳以上) | 月     | 10:45～12:00                | 今中 禰枝           | 10回9,000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9,000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<br>吉田 登葉    | 10回9,000円  |
| トライアンス<br>バスケットボール | 中学生                  |    | 18:00～19:30<br>19:30～21:00 | トライアンス<br>派遣講師   | 10回11,300円 |
| リラクシアアロマヨガ         | 一般                   | 水  | 19:30～20:30                | 辻 須美代            | 10回10,400円 |
| エアロ                | 一般                   |    | 10:00～11:15                | 川口 祐子            | 10回9,000円  |
| テニス                | 小学生                  | 木  | 17:10～18:25                | 宮嶋 慎治            | 10回11,300円 |
|                    | 小学校高学年以上の<br>経験者     |    | 18:30～20:00                |                  |            |
| ソフトテニス             | 小学生                  | 水  | 17:10～18:40                | 川並 久美子<br>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            | 木  | 18:00～19:30                | 木村 恵里<br>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             |    | 19:30～21:00                |                  |            |
| 新体操                | 年少～年長児(女性のみ)         | 水  | 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<br>(プライマリー) | 年少児～小学校低学年<br>(女性のみ) | 木  | 17:45～18:30                | 福永 綾子            | 10回14,700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                |                  |            |

# 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             |
|--------------------------|---------------------|-------------|-------------|------------|-----------------|
| 癒やしのゆるヨーガ                | 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回回数券<br>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<br>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       |
| リラクシアアロマヨガ<br>(午前)       |                     |             | 10:00～11:15 |            | 10回10,600円      |
| Mama&Babyの英語で<br>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<br>ママの産後エクササイズ | 2ヶ月～1歳未満児と<br>女性保護者 |             | 10:30～11:45 | 三宅 昌子      |                 |
| ハワイアンフラダンス<br>(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<br>(金曜午前)     |                     | 金           | 10:15～11:45 |            |                 |
| ハワイアンフラダンス<br>(土曜午前) 初級  |                     | 土           | 10:00～11:00 |            |                 |
| オリエンタル<br>ベリーダンス(基礎入門編)  |                     | 金           | 18:35～19:20 |            |                 |
| オリエンタル<br>ベリーダンス         | 19:30～20:30         |             |             |            |                 |
| ヨガ&ピラティス                 | 一般                  | 金           | 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<br>(鉄棒・跳び箱)   | 年中～年長児   | 月  | 16:15～17:15 | 財団職員           |            |
| アルテリーヴォ和歌山<br>サッカー① | 年中～小学4年生 |    | 17:30～18:30 | アルテリーヴォ<br>和歌山 | 10回12,000円 |
| アルテリーヴォ和歌山<br>サッカー② | 小学生      |    | 18:45～19:45 | アルテリーヴォ<br>和歌山 |            |
| 卓球                  | 一般       | 水  | 10:00～11:30 | 外眞 久雄          | 10回9,000円  |
| ソフトバレーボール<br>(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・<br>ヨガタイム | 1歳6ヶ月～<br>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<br>木 | 15:40～16:40                | 伊熊 博文<br>高野 之伸<br>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 | 月      | 16:50～17:50                |                         |            |
|                    |             | 水<br>木 | 16:30～17:30<br>16:50～17:50 |                         |            |
| 女子サッカー             | 小学3年～中学生女子  | 日      | 18:00～20:00                |                         |            |
| 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   |
| きれいになる<br>フィットネスヨガ |             | 水      | 13:00～14:00                | 嶋 律子                    | 10回9,000円  |
| ピラティス              |             |        | 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  
ご覧いただくか、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!

