

和歌山ビッグ愛・ビッグホエール・ビッグウエーブ 4月催事案内

<p>1(水) 第40回入学式</p> <p>ビッグ愛大ホール ■時間 10:00～(日本人)13:30～(留学生)</p> <p>関係者のみ ■主催 和歌山コンピュータビジネス専門学校 073-474-0200</p>	<p>2(木) イエスの死を記念する式典</p> <p>ビッグ愛大ホール ■時間 19:00～20:10</p> <p>入場無料 ■主催 和歌山市城東会衆 090-3673-4303</p>
<p>5(日) 令和8年度 和歌山大学 入学式</p> <p>ビッグホエール ■時間 10:30～11:30</p> <p>対象者限定 ■主催 国立大学法人 和歌山大学 073-457-7009</p>	<p>8(水) 第30回 入学式</p> <p>ビッグ愛大ホール ■時間 13:30～15:00</p> <p>関係者のみ ■主催 学校法人 きたば学園 0737-67-2270</p>
<p>11(土) 12(日) 2026リフォーム応援フェア</p> <p>ビッグホエール ■時間 11日 10:00～18:30 12日 10:00～17:00</p> <p>対象者限定 ■主催 株式会社ユアサ 0737-63-2323</p>	<p>17(金) 安全大会</p> <p>ビッグ愛大ホール ■時間 18:00～19:00</p> <p>関係者のみ ■主催 アズマハウス株式会社 073-475-1018</p>
<p>18(土) 19(日) スケールモデル作品展示会</p> <p>ビッグ愛展示ホール ■時間 18日11:00～18:00 19日9:00～18:00</p> <p>入場無料 ■主催 シニアスケールモデラーズ 090-5016-4441</p>	<p>18(土) 19(日) 爽快生活発見 住まいの応援フェア2026</p> <p>ビッグホエール ■時間 10:00～(18日・19日両日とも)</p> <p>対象者限定 ■主催 (株)加藤商会 073-424-2226</p>
<p>22(水) 「法テラスの日」記念無料法律相談会</p> <p>ビッグ愛大ホール ■時間 13:00～16:00</p> <p>事前申し込み ■主催 日本司法支援センター和歌山地方事務所 050-3383-5457</p>	<p>22(水) 23(木) 紀の国いきいき健康長寿祭 囲碁・将棋大会</p> <p>ビッグ愛展示ホール ■時間 10:20～16:00</p> <p>事前申し込み ■主催 (社福)和歌山県社会福祉協議会 073-435-5214</p>
<p>24(金) ヤマト運輸 西日本フットサル大会</p> <p>ビッグウエーブ ■時間 9:30～16:00</p> <p>関係者のみ ■主催 ヤマト運輸 090-1020-9604(岩尾)</p>	<p>25(土) 26(日) ミキハウスPARK</p> <p>ビッグ愛展示ホール ■時間 25日9:30～16:30 26日9:30～14:30</p> <p>入場無料 ■主催 株式会社 ミキハウスフィールド 0595-20-2260</p>
<p>26(日) 和歌山県空手道連盟 講習会</p> <p>ビッグウエーブ ■時間 9:00～17:00</p> <p>入場無料 ■主催 和歌山県空手道連盟 090-5365-7394(津本)</p>	<p>29(水・祝) 第74回全日本都道府県対抗 剣道優勝大会</p> <p>ビッグホエール ビッグウエーブ ■時間 9:20～</p> <p>入場無料 ■主催 (公財)全日本剣道連盟 073-432-7760(和歌山県剣道連盟)</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 お問い合わせ先 ■和歌山ビッグ愛
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



呼吸と体幹を意識したバランスポーズで
コア（体幹軸）を鍛えましょう

コアバランスヨガ

4月2日 / 4月16日
10:00~11:00 (木曜日)



不調の始まりは姿勢の悪さから！
コアを鍛えて姿勢を改善しましょう
腸内環境を整えアンチエイジングにも
繋がります！

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 **講 師** 辻須美代先生
定 員 各回25名 (先着順) **持ち物** ヨガマット、飲物
※無料貸出ヨガマットあります

スッキリのびのび 健康体操

4月10日
(金曜日)
13:30~14:30



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

【場 所】 和歌山ビッグ愛
6階スポシムルーム
【参加料】 1,000円
【講 師】 三宅 令子先生
【定 員】 20名 (先着順)
【持ち物】 ヨガマットもしくは
バスタオル等の敷物、飲み物
※無料貸出ヨガマットあります



子ども体操教室に ご参加いただいている皆様への大切なお知らせ

日頃より、子ども体操教室にご参加いただき、誠にありがとうございます。
この度、体操教室の新規参加者が少なくなっていること、曜日ごとに
参加人数の偏りがあり指導においても差が出てしまっていることを考慮し、
教室の「時間」及び「内容」を2026年4月から下記の通り
大幅に変更することとなりました。

ご参加の皆様にはご負担、
ご迷惑をおかけいたしますが、
何卒ご理解賜りますよう
お願い申し上げます。

月	火	水	木	金	土
キッズ 16:00~16:50 前転 後転	休	キッズ 16:00~16:50 前転 後転	休	ユース 16:00~16:50 前方転回	キッズ 9:00~9:50 前転 壁倒立 後転 側転
キッズ 17:00~17:50 壁倒立 側転		キッズ 17:00~17:50 壁倒立 側転		ユース 17:00~17:50 バク転	ジュニア 10:00~10:50 前転 側転 後転 倒立前転 壁倒立 ロンダート
ジュニア 18:00~18:50 前転 後転		ジュニア 18:00~18:50 倒立前転		ユース 18:00~18:50 ロンダート~バク転	ユース 11:00~11:50 前方転回
ジュニア 19:00~19:50 壁倒立 側転		ジュニア 19:00~19:50 ロンダート		ユース 19:00~19:50 前宙 バク宙	