

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。



レクリエーション・ダンス

童謡や懐メロなどの音楽に合わせて無理なくストレッチやダンスを楽しみながら健康へと導く教室です。



- 開催日 月曜日
- 時間 10:45~12:00
- 場所 和歌山ビッグウエーブ 武道場
- 参加料 10回9,000円(予定)
- 対象 概ね55歳以上の女性
- 講師 今中 禮枝 先生

和歌山ビッグホール・ビッグウエーブ 電話:073-433-0035 Mail:big-w@wakayamasposhin.or.jp

バレーボール

基礎練習を中心に、実績のある講師が指導します。チームスポーツ・ボール運動の楽しさを学べる教室です。



- 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

ソフトバレーボール (エンジョイスportsサークル)

ソフトバレーボールを通じて、楽しみながら仲間づくり・健康づくりを行います。やわらかいボールを使用するので運動の苦手な方でも安心!
おやすみ前の運動にソフトバレーボールを体験してみませんか?



- 開催日 火曜日 時間 19:00~21:00
- 場所 和歌山県立体育館 本館
- 参加料 1回 300円 対象 一般

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108
Mail:kentai@wakayamasposhin.or.jp

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、身体の声を聴き、調子を整え、人生100年の健康を目指しませんか? 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 先生 「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

癒やしのゆるヨガ

伝統的なヨガを誰でも安全にできるよう改良して行っています。生活習慣の改善、運動不足解消にもおすすめの教室です。参加者からは「ゆったりできて癒やされる」「行きはぐったりしていても帰りにはスッキリしている」と好評です。



- 開催日 月曜日
- 時間 10:45~12:00
- 場所 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム
- 参加料 10回10,600円
- 対象 一般 講師 木田 真美 先生

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200
Mail:big-ai@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本の矢が的中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? 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
- 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

ハワイアンフラ (ベーシッククラス)

Aloha!夏こそフラダンス
1曲ずつ時間をかけてダンスを仕上げていきます。未経験者、初心者大歓迎(^_^) 細部にこだわらず、健康的に明るく楽しいレッスンです。より深く学びたい方には継続受講者のクラスもございます。ぜひ一度、見学、無料体験にお越しください。



- E komo mai!(エコモマイ=いらっしやい)
- 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
Mail:kasei@wakayamasposhin.or.jp



株式会社 大阪共立 和歌山営業所
和歌山県和歌山市新生町2番1号
TEL:073-426-1723

TV、舞台の照明・音響・
美術・映像・催事企画・イベント
~プランニングから制作運営まで~

お気軽にお問い合わせください

Web Site



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



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

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/>



夏休みの工作教室 貯金箱を作ろう

森林インストラクターが植物のミニ知識をまじえながら指導します。あらかじめ加工された木材を使うので安全で簡単です。木の枝、木の実などを使って自由に森の一軒家風の貯金箱を組み立てましょう。夏休みの工作にいかがですか？



画像は講師が作品例として制作したものです。

開催日 8月3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 500円 **定員** 10名
対象 小学生以上(保護者同伴)
講師 岩田 禎子 先生

ウォールガーデン(壁面)を きれいに飾る

軽くて耐久性のあるビニール製の長方形のフラワーパウチに秋の花苗を植えます。軽く持ち運びしやすいので飾る場所も広がります。開花すると、今までとは違う形で楽しんでいただけます。



画像はイメージです。

開催日 9月28日(土) **時間** 10:00~12:00
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** 30名
対象 一般 **講師** 島 克也 先生

秋のカラーリーフの寄せ植え

秋の雰囲気満載のオートムカラーの植物で寄せ植えをします。観葉植物だけでなく、実なりの植物も添えることで、完成時には落ち着いた感じの色合いの作品になります。夏の暑さで疲れた心身を癒しませんか。



※画像は令和3年度の作品です。今作は秋色をイメージした植物を使用します。

開催日 10月19日(土) **時間** 13:30~15:30
場所 河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室
参加料 4,000円 **定員** 20名
対象 一般 **講師** 山崎 まゆ 先生

花壇に苗を植えよう。

広い花壇に色とりどりの花苗を植えます。あらかじめ耕した花壇に肥料を施したり、苗の植え付け方を学びます。おしゃべりしながらの土いじりで日頃の疲れを発散しましょう。



※画像は過去の様子です。

開催日 10月26日(土) 予備日10/27(日)
時間 10:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 松江緑地 詰所前
参加料 500円 **定員** 15名
対象 一般 **講師** 島 克也 先生

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355

はじめての マインドフルネスヨガ

心と身体を大切に、自分と向き合う時間を過ごしましょう。ヨガが初めての方にも受講しやすい運動量の少ないクラスです。



開催日 7月9日、7月23日、8月6日、8月20日、9月3日、9月17日(いずれも火曜)
時間 10:30~11:30
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
対象 一般
定員 各回15名
講師 高松 葵 先生
持ち物 メモ帳、ペン

月いちヨガ

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7日、8月4日、9月8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
対象 一般
定員 各回25名
講師 井田 真美 先生

ヨガストレッチとリズム体操

有酸素運動とストレッチで楽しく学びながら不調改善・認知機能のアップを目指します。



開催日 7月4日、7月18日、8月29日、9月12日、9月26日(いずれも木曜)
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
対象 概ね50歳以上の方 **定員** 各回15名
講師 辻 須美代 先生

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200

第9回和歌山ビッグホール杯 全国選抜少年剣道錬成大会

昨年は県内外よりのべ約2,500名の少年剣士が集結し、白熱した試合を繰り広げた和歌山ビッグホール杯を本年も開催します。



開催日 令和6年9月28日(土)【錬成会】
 令和6年9月29日(日)【大会】(予定)
時間 開始式(28日)、開会式(29日)※いずれも9:30
場所 和歌山ビッグホール・ビッグウエーブ

和歌山ビッグホール 電話:073-433-0035

ラフターヨガ(笑いヨガ) 体験会



みんなで笑って世界に平和を!
心も身体もスッキリ笑ってエクササイズ!!

開催日 7月22日(月)、8月12日(月)、9月9日(月)
時間 13:30~14:30
集合場所 和歌山県立体育館 大会議室
参加料 1回 500円 **定員** 20名 **対象** 一般
講師 藤島 壽子(NPO法人ラフターヨガ・ジャパン理事)

個人利用開放Day

和歌山県立体育館の施設利用は団体申込になりますが、下記開催日時の13時から15時の時間では個人での利用ができます。2~4名の少人数で卓球を行いたい時は施設利用料金がお得となりますのでお気軽にお問合せ下さい。



- 【利用の流れ】
- ・事前に開催日の3日前までに電話か来館にてご予約ください(先着順)
 - ・開催時間の15分前から管理事務所にて受付を開始します
 - ・料金をお支払いください
 - ・お支払い終了後より利用していただけます
 - ・設営・撤去はお客様で行ってください
 - ・利用終了後は利用したコートのもップ掛けを行ってください

開催日 火曜日
 7月2日、7月9日、7月16日、7月23日、7月30日
 9月3日、9月10日、9月17日、9月24日
時間 13:00~15:00
場所 和歌山県立体育館 本館
参加料 1人 250円 ※申込は2名以上の受付になります。
対象 一般 **持ち物** 室内用シューズ、卓球ラケットと卓球ボール
備考 【利用の流れ】を遵守されたご利用を願います。

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108

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295-6
 TEL 073-449-5255 FAX 073-449-5256

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 **ヴァイオス**

お問合せ TEL: 073-452-9356 www.vioce.jp

〒640-0112 和歌山市西庄295-6

夏休みプール・イベント案内

河西プール

- 開催日** 6月29日(土)～9月1日(木)
- 休場日** 7/1(月)、7/8(月)、7/16(火)、7/22(月)、7/29(月)
8/5(月)、8/19(月)、8/26(月)
※7/15(月・海の日)・8/12(月)・8/13(火)は開場します。
- 時間** 10:00～17:00
営業日の変更などもございますので、詳しくは河西プールまでお問い合わせ下さい。
- 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



8月1日(木)は無料開放Day
(小人・大人問わず無料)



河西プール 電話:073-452-4411

夏休みサッカー

- 開催日** 8月6日(火)、8月7日(水)
- 場所** 和歌山県立体育館 本館



対象	時間	定員	参加料
①年中～小学2年生	13:00～13:50	各30名	1日1,000円 (保険料・税込)
②小学3年～6年生	14:00～14:50		

- 持ち物** 運動を行うのに適した服装、室内用運動靴、水分補給の飲み物、タオル
- 申込方法** 8月4日(日)までに、参加申込書に参加料を添え、和歌山県立体育館管理事務所へご提出下さい。

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108

夏にチャレンジ! 夏休み短期教室

- 開催日** 7月22日(月)～7月26日(金)
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 6,000円
小学生	10:00～10:50	鉄棒		
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

少人数体操教室

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27日(土)、8月10日(土)、9月14日(土)
(10月～12月についても1回、土曜日に開催を予定しています。)

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、5名×2組まで

- 申込方法** WEBにて先着順で予約受付します。
和歌山ビッグウエーブのホームページ内の専用ページにアクセスし、必要事項を入力してください。



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!!



和歌山県スポーツ振興財団

検索