



健康運動体験教室

〈集合場所〉片男波公園 健康館1階ロビー

お問い合わせ 和歌公園管理事務所 和歌山市和歌浦南3丁目(片男波公園内)
TEL.073-446-5553 FAX.073-446-5554(営業時間9時~21時)

参加受付 ☎073-446-5553
(9時~21時)

社交ダンスで輝きませんか(高齢者歓迎)

6/5(土) 時間 午後1時~2時30分 講師 野田 尚児

開催場所 多目的室 参加費 ¥500(小学生以下無料)

募集人数 先着20名

持参する物: 社交ダンス用ダンスシューズ(ハイヒール)(運動靴でもOK)
動きやすい服装・タオル・飲み物

初心者の方は最初ぎこちなく感じますが、スグに慣れますから安心してください。体を動かすことで気持ちも晴れ晴れします。また男性と女性が手を取り合うことで心のリフレッシュにも繋がります。誰でも簡単に踊れるように指導いたします。



こども達のバレーボール教室

6/13(日) 時間 午前9時~12時 講師 牧尾 あさ子

開催場所 アリーナ 参加費 無料

募集人数 先着20名

持参する物: タオル、水筒、なわとび(有る人)
小学生の元気な男の子も女の子も楽しくGo!!
体を動かして体操やなわとび、そしてボールを使ってバレーボールの基本練習になるようなトレーニングを取り入れた教室体験です。



みんなで一緒に楽しもう!ドッジボール

6/13(日) 時間 午後1時30分~3時30分 講師 井ノ上 隆盛

開催場所 アリーナ 参加費 無料

募集人数 先着20名

持参する物: 動きやすい服装・上履き・飲み物・タオル
ドッジボール好き、ドッジボールがうまくなりたい小学生の男の子、女の子みんなで一緒にドッジボールしましょう!!
5分間のドラマ、ドッジボール体験しませんか?



楽しく踊ろう!はじめてのハワイアンフラ(女子)

6/19(土) 時間 午後2時~3時 講師 山本 小百合

開催場所 多目的室 参加費 ¥500(中学生以下無料)

募集人数 先着20名

持参する物: 動きやすい服装・飲み物
ハワイアンフラは子供から大人まで音楽に合わせてステップをふみ歌詞をハンドモーションで表現しています。笑顔で楽しくフラしましょう。



タップダンスを踊ってみよう

6/20(日) 時間 午後2時~3時 講師 田中 美和

開催場所 多目的室 参加費 ¥500

募集人数 先着15名

持参する物: 動きやすい服装、タオル、飲み物の
タップダンスは誰でもできる楽しいダンスです。
音楽に合わせて身体を動かすことで足の筋力もアップ。バランス感覚とリズム感を養い、脳の活性化にもつながります。Let's tap dance!!



剣道教室~集まれサムライキッズ~

7/3(土) 時間 午後2時~4時 講師 西山 直人 小川 修平

開催場所 アリーナ 参加費 無料

募集人数 先着30名(年中~小学生対象)

持参する物: 動きやすい服装・飲み物
正しい正座の仕方、座礼、立礼の礼儀作法をしてみよう!
竹刀を振って、面、小手、胴を打ってみよう!
道着・袴・防具を着けて記念撮影してみよう!
(記念撮影はご希望の方のみ)
付き添い保護者も体験できます!



男子のフラダンスでアローハー

7/18(日) 時間 午後1時30分~3時 講師 山田 之和

開催場所 多目的室 参加費 無料

募集人数 先着25名

持参する物: 動きやすい服装、飲み物
フラダンスといえば女性のものというイメージ。実はハワイでは男性も子供から大人までフラダンスを踊っています。女性にくらべてキレイのある軽快な踊りで気分がウキウキするのが特徴です。ハワイが好きなお子さんから年配まで、ご一緒に楽しみましょう。



心と体の姿勢が良くなるポスチャーウォーキング

8/29(日) 時間 午前10時~11時30分 講師 竹中 好美

開催場所 多目的室 参加費 無料

募集人数 先着15名

持参する物: 上履きまたは5本指ソックス
飲み物・手ぬぐい
ポスチャーとは、英語で「姿勢」を意味します。
日常生活の中で姿勢良く歩くだけで体が引き締められ気持ちも前向きになります。



子どもから大人まで はじめてのフラメンコ

9/11(土) 時間 午前10時~11時 講師 小杉 愛

開催場所 アリーナ 参加費 ¥500

募集人数 先着20名

持参する物: 上履きまたはかかとの太いパンプス(なくてもOKです)

本場スペインでは子どもから大人まで楽しくフラメンコを踊っています。踊りの経験がなくとも大丈夫です。さあ、一緒に楽しく踊ってみよう!!



はじめてのベリーダンス

9/26(日) 時間 午後2時~3時 講師 木村 康香

開催場所 多目的室 参加費 大人¥500(子ども無料)

募集人数 先着20名

持参する物: 飲み物、動きやすい服装
はじめての方にもやさしい体験レッスン。
ベリーダンスは「呼吸」と共に「骨盤底筋群」や「横隔膜」を鍛えていきます。
シェイプアップ効果も期待されるので、しなやかで健康的な身体を目指しましょう。



青空ヨガ

10/3日

時間 午前10時～11時30分

講師 箕浦 雅美
横山 彰乃

開催場所 野外ステージ 参加費 大人¥500(中学生以下無料)

募集人数 先着30名

持参する物：敷き物またはヨガマット、タオル
や手ぬぐい、飲みもの
さわやかな秋、青空の下で伝統的なシュリカリの
ヨガを楽しみましょう。初心者の方にもリラックスして
お楽しみいただけます。子供連れもOK!



「シナプソロジー」体と脳の若返りエクササイズ

10/3日

時間 午前10時～11時30分

講師 川村 護

開催場所 アリーナ 参加費 ¥500

募集人数 先着30名

持参する物：なし
脳の活性化プログラム「シナプソロジー」で楽しく
頭と体を動かして認知機能を向上させましょう。



片男波サンセットビーチヨガ

10/3日

時間 午後4時～5時30分

講師 上田 若菜

開催場所 片男波ビーチ 参加費 ¥500(小学生以下無料)

募集人数 先着30名

持参する物：飲み物・ヨガマット・日差し対策できるもの
動きやすい服装

サンセットには心を浄化させる作用があると言われています。
波の音を聞き、海に沈んでいく夕日を眺めながら行うヨガもまた
格別。心と体を落ち着かせ日常の疲れをリセットしましょう。
初心者の方大歓迎です。



硬式テニス

10/5火

時間 午後1時～3時

講師 野口 政宏

開催場所 アリーナ 参加費 ¥500

募集人数 先着20名

持参する物：ラケット(有る人)、体育館シューズ
50歳以上のシニア男女 大歓迎!!
日本プロテニス協会プロフェッショナル1、米国プロテ
ニス協会プロフェッショナル1、日本スポーツ協会マス
ターテニス教師が直接指導しています。



笑って健康体操～ラフターヨガ～

10/23土

時間 午後1時30分～3時

講師 味村 佳奈

開催場所 多目的室 参加費 ¥300(小学生以下無料)

募集人数 先着20名

持参する物：上靴、飲み物、動きやすい服装
「ハハ」と声を出して体を動かします。
年齢、体力に関係なく誰でもできる心も体も軽くな
る健康体操です。



健康卓球(ラージボール)

11/15月

時間 午後2時～4時

講師 上野山 幸恵

開催場所 多目的室 参加費 無料

募集人数 先着5名

持参する物：室内シューズ、飲み物、タオル
健康の為に運動したいが・・・高齢だし・・・膝、腰が悪い・・・筋力
をつけなくてはいけないがどうして良いかわからない。そんな方
一度体験に来てみて下さい。
スポーツが初めての方でも大丈夫です。



楽しく一輪車に乗りましょう

12/4土

時間 午前9時30分～12時

講師 藤井 悟

開催場所 アリーナ 参加費 ¥200

募集人数 先着25名

持参する物：一輪車(持っている方のみ)、体育館シューズ、
室内用シューズ
生涯スポーツを目指しますので、幼児から大人まで楽しく一輪車
に乗りませんか。
一輪車についての正しい知識、正しい乗り方を学びませんか。



ソフトカンフーでキレイのある動きに!

12/5日

時間 午後1時30分～2時45分

講師 寒川 雅子

開催場所 多目的室 参加費 ¥500(小学生以下無料)

募集人数 先着20名

持参する物：なし
中国武術の動きをゆっくり行い身体深部の
コリをほぐしキレイの良いスタイルに!
激しい動きではありません



チャレンジ!!新体操!

12/5日

時間 午後1時～3時

講師 岡本 真理

開催場所 アリーナ 参加費 無料

募集人数 先着20名

持参する物：運動できる服装で参加
タオル、飲料

新体操を楽しむクラスから選手まで・・・
明るく元気な女の子が集まるガールズチームです!!
みなさんもやってみませんか?
[チャレンジ新体操]



健康気功教室

1/16日

時間 午後2時～4時

講師 菊谷 佳世子

開催場所 多目的室 参加費 無料

募集人数 先着20名

持参する物：運動しやすい服装、上靴
気功は、長い歴史を持った健康法です。
中国では、公園などで行っています。
あなたもお気軽にはじめてみませんか。



【安価で大人気! 施設利用者大募集】
電話1本で予約OK! ☎073-446-5553

貸出施設	利用時間	利用料金 (税込)
アリーナ(体育館) バレーやバスケット、テニス・卓球に最適! 縦33m×横33m 1,100㎡	9～21	●全面5,500円 ●半面2,750円 ●1/3面1,833円 ●1/6面916円 ※当料金は、①アマチュアスポーツで、②入場料無料で、 ③午前9～12時の利用料金です。
多目的室 会議やダンス練習に最適! 縦12m×横8m 94㎡	9～21	●午前2,020円 ●午後2,690円 ●夜間3,170円 ●午前・午後4,710円 ●午後・夜間5,870円 ●終日7,880円
野外ステージ 海風を感じながら発表会に最適! 縦25m×横60m 1,500㎡	9～21	●午前1,180円 ●午後1,770円 ●午前・午後2,930円 ●17～21時(1時間)1,100円 ※当料金は、入場料無料の利用料金です。

・アリーナ(体育館)と多目的室は、小中高校の児童・生徒が利用する場合、使用料が1/2(半額)になります。
・上記料金は2019.10月時点のものです。消費税等変更がある場合、料金が変わりますのでご注意ください。詳しくは公園管理事務所まで。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
三密(密閉・密集・密接)を避け、少人数制に
しています。
来館時はマスクのご着用をお願い致します。
また、状況により、教室が中止になることも
ありますのでご了承ください。