

# 令和5年度 明石海浜公園・魚住北公園 スポーツ教室・スポーツ開放 一覧表

## ◆スポーツ教室

|             | 教室名      | 曜日          | 時間            | 対象             | 定員   | 内容   | 場所                 | 講師   | 時期  | 期間   | 回数                                | 参加料  | 申し込み期間   | 備考                  |                     |
|-------------|----------|-------------|---------------|----------------|--|--|--------------------|--|---|--|-----------------------------------|--|--|---------------------|---------------------|
| 明石海浜公園      | テニス      | 土           | 9:00~10:30    | A 一般男女(初心・経験者) | 各部15名  | 一般男女は基本と応用クラスがあります。<br>コーチングスタッフが楽しく情熱的に指導します。   | 海浜公園 テニスコート (A・B)  | ITC  | 通年  | 毎週   | 4 (3)                             | 一般 8,500円 (6,375円)                                     | 随時<br>定員になり次第終了<br>(窓口または電話)                       | 体験料…無料<br>入会月は受講料半額 |                     |
|             |          |             | 10:40~12:10   | B              | キッズ<br>小学1年～6年   |  |                    |  |   |  |                                   | 各部20名  |  |                     | キッズ 5,800円 (4,350円) |
|             |          |             | 12:20~13:20   | C              |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
|             |          |             | 15:00~16:00   | D              |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
|             |          |             | 16:00~17:00   | E              |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
|             | キッズダンス   | 火           | 15:45~16:45   | A 2歳～小学1年      | 各部20名  | まずは曲に合わせて身体を動かす事から始め、楽しみながら基本的なステップを習得します。<br>よりストリートダンスを意識し、カッコいい本格的なダンスを習得します。               | 屋内競技場              | マックススポーツ   | 1期 4/4 ~ 5/30 8 4,800円<br>2期 6/6 ~ 7/25 8 4,800円<br>3期 9/5 ~ 10/24 8 4,800円<br>4期 10/31 ~ 12/19 8 4,800円<br>5期 1/9 ~ 3/12 10 6,000円 | 3/1 ~ 3/15<br>5/1 ~ 5/15<br>8/1 ~ 8/15<br>10/1 ~ 10/15<br>12/1 ~ 12/15 | 体験料…600円                          |  |  |                     |                     |
|             |          |             | 17:00~18:00   | B 小学生          |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
|             | サッカー     | 水           | 16:00~17:00   | A 4歳～小学3年      | 各部20名  | 遊びの要素の多い練習から、自然にボールの性質を身体で覚え、サッカーの基礎技術の習得を目指します。<br>サッカーの基本技術の正確性を高め、チームスポーツならではの連帯性・協調性を養います。 | 運動場                | マックススポーツ   | 1期 4/5 ~ 5/31 7 4,200円<br>2期 6/7 ~ 7/26 7 4,200円<br>3期 9/6 ~ 10/25 7 4,200円<br>4期 11/1 ~ 12/20 7 4,200円<br>5期 1/10 ~ 3/13 9 5,400円  | 3/1 ~ 3/15<br>5/1 ~ 5/15<br>8/1 ~ 8/15<br>10/1 ~ 10/15<br>12/1 ~ 12/15 | 体験料…600円<br>※最終日は予備日              |  |  |                     |                     |
|             |          |             | 16:50~17:50   | B 小学生          |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
|             | ヨガ       | 木           | 10:00~11:00   | A 一般男女         | 各部20名  | 呼吸とヨガポーズを組み合わせることで、ホルモンバランスを調整し、いきいきとした身体づくりを目指します。  | 屋内競技場              | マックススポーツ   | 1期 4/6 ~ 6/1 8 4,800円<br>2期 6/8 ~ 7/27 8 4,800円<br>3期 9/7 ~ 10/26 8 4,800円<br>4期 11/2 ~ 12/21 8 4,800円<br>5期 1/11 ~ 3/14 10 6,000円  | 3/1 ~ 3/15<br>5/1 ~ 5/15<br>8/1 ~ 8/15<br>10/1 ~ 10/15<br>12/1 ~ 12/15 | 体験料…600円                          |  |  |                     |                     |
| 11:15~12:15 |          |             | B 一般男女        |                |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
| 体操          | 水/金      | 16:00~17:00 | A 5歳～小学3年     | 各部15名          | マット、鉄棒、跳箱、トランポリンの基礎や楽しさを学び、できる喜びを体験します。<br>【上級者…講師が定める基準を満たす者】技の定着を図り、楽しみながら運動能力と体力の向上を養います。 | 屋内競技場  | マックススポーツ           | 通年   | 毎週  | 4  | 1か月 4,400円<br>Cコースは 6,600円        | 随時<br>定員になり次第終了<br>(窓口または電話)                           | 体験料…1,100円   |                     |                     |
|             |          | 17:10~18:10 | B 小学生         |                |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
|             |          | 17:10~18:40 | C 小学生(上級者)    |                |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
|             |          | 17:40~18:40 | D 上級者         |                |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
| わんぱくキッズスポーツ | 日        | 10:00~11:10 | 小学3・4年        | 30名            | 小学校の体育授業の内容を参考にして、様々な運動に取り組み、苦手な種目を克服できる手助けをします。   | 屋内競技場  | マックススポーツ           | 毎月第2日曜日  | 10  | 1回700円   | 4/1~4/30<br>※定員になり次第終了<br>(往復ハガキ) | 6月…第4日曜(25日)<br>4、7、8月…休講                              |  |                     |                     |
| 健康運動        | 月(第2・第4) | 10:00~11:00 | 一般男女          | 20名            | 骨盤の動きや体幹を意識した運動を行い、姿勢改善を目指した健康づくりを行います。  | 屋内競技場  | マックススポーツ           | 1期 4/10 ~ 6/26 6 3,000円<br>2期 9/11 ~ 11/27 6 3,000円<br>3期 1/22 ~ 3/25 5 2,500円 | 3/15 ~ 4/5<br>8/15 ~ 9/5<br>12/15 ~ 1/5   | 申込期間中に<br>窓口で直接または電話   |                                   |  |  |                     |                     |
| かるがもクラブ     | 水        | 10:45~11:30 | 幼児(2歳~4歳)と保護者 | 10組            | リズム体操や跳び箱を使ったサーキットトレーニング等、親子で一緒に運動をします。  | 屋内競技場  | マックススポーツ           | 1期 5/17 ~ 6/21 6 3,000円<br>2期 10/11 ~ 11/15 6 3,000円<br>3期 2/7 ~ 3/13 6 3,000円 | 4/1 ~ 4/30<br>9/1 ~ 9/30<br>1/4 ~ 1/31  | 申込期間中に<br>窓口で直接または電話   |                                   |  |  |                     |                     |
| 魚住北公園       | テニス      | 火/水/木/金     | 9:20~10:50    | B 初中級 ~ 中級     | 各部15名  | テニス上達のカギは、習いはじめに基礎をじっくり習得することが重要です。<br>初心者~中上級者それぞれ、個人の力量に合わせて練習に取り組みます。                       | 魚住北公園 テニスコート (A・B) | ジャパン テニス プレイヤーズ プロダクション  | 1期 4/11,12,13,14~6/6,7,8,9<br>2期 6/27,28,29,30~9/26,27,28,29<br>3期 10/17,18,19,20~12/5,6,7,8<br>4期 1/16,17,18,19~3/5,6,7,8          | 8  | 各期 9,000円                         | 3/1 ~ 3/15<br>6/1 ~ 6/15<br>9/1 ~ 9/15<br>12/1 ~ 12/15 | 申込期間中に<br>往復ハガキ送付(明石海浜宛)<br>または<br>魚住北公園窓口にてハガキを提出 |                     |                     |
|             |          |             | 11:00~12:30   | C 中級 ~ 中上級     |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
|             |          |             | 9:20~10:50    | A 初級 ~ 初中級     |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
|             |          |             | 11:00~12:30   | C 中級 ~ 中上級     |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |
|             |          |             | 9:20~10:50    | A 初級 ~ 初中級     |  |  |                    |  |   |  |                                   |  |  |                     |                     |

## ◆スポーツ開放

※その日に集まったメンバーで練習や試合などを楽しみます

| 場所  | 開放名       | 曜日       | 時間          | 対象        | 定員 | 内容                   | 場所          | 注意事項             | 参加料    | 申し込み方法                   | 備考                                     |
|-----|-----------|----------|-------------|-----------|----|----------------------|-------------|------------------|--------|--------------------------|--|
| 魚住北 | グラウンド・ゴルフ | 月(第2・第4) | 10:00~15:00 | 年齢・性別問わず  | なし | 1コースのみのご用意です。        | 魚住北公園 多目的広場 | 第2・第4月曜が祝日の場合は中止 | 無料     | 当日<br>グラウンド付近にある用紙に名前を記入 | 貸出し用のクラブには限りがありますのでお持ちの方は持参して下さい。      |
|     |           |          |             |           |    |                      |             |                  |        |                          |  |
| 海浜  | テニス       | 水        | 10:00~12:00 | 一般(中学生以上) | なし | 2面のテニスコートをご用意しております。 | 海浜公園テニスコート  | テニスの大会開催日・祝日は中止  | 300円/回 | 当日受付<br>屋内競技場事務所まで       | スポーツ傷害保険未加入です。<br>必要と思われる方は各自で加入して下さい。 |
|     | バスケットボール  | 木        | 18:30~20:30 | 一般(中学生以上) |    |                      |             |                  |        |                          |  |