

令和6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									
テニス	土	9:00～10:30	A 一般男女(初心・経験者) 中学1年以上	各部 15名	一般男女は基本と応用クラスがあります。 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) 【2】	一般 8,500円 (6,375円) 【4,250円】 キッズ 5,800円 (4,350円) 【2,900円】	随時 定員になり次第終了 (窓口または電話)	体験料…無料 入会月を受講料半額									
		10:40～12:10	B																			
		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。 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 スポーツ	1期	4/2 ～ 5/28	8	4,800円	3/1 ～ 3/15	体験料…600円									
		2期	6/4 ～ 7/23					8	4,800円	5/1 ～ 5/15												
		17:00～18:00	B 小学生					3期	9/3 ～ 10/22	8	4,800円	8/1 ～ 8/15										
		4期	11/5 ～ 12/24	8	4,800円	10/1 ～ 10/15																
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。 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 ※小雨決行 荒天時中止	マック スポーツ	1期	4/3 ～ 5/22	7	4,200円	3/1 ～ 3/15	体験料…600円 ※最終日は予備日									
		2期	5/29 ～ 7/24					8	4,800円	5/1 ～ 5/15												
		16:50～17:50	B 小学生					3期	9/4 ～ 10/30	8	4,800円	8/1 ～ 8/15										
		4期	11/6 ～ 12/25	7	4,200円	10/1 ～ 10/15																
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、 いきいきした身体づくりを目指します。	屋内競技場	マック スポーツ	1期	4/4 ～ 5/30	8	4,800円	3/1 ～ 3/15	体験料…600円									
		2期	6/6 ～ 7/25					8	4,800円	5/1 ～ 5/15												
		11:15～12:15	B 一般男女					3期	9/5 ～ 10/24	8	4,800円	8/1 ～ 8/15										
		4期	11/7 ～ 12/26	8	4,800円	10/1 ～ 10/15																
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。 【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 スポーツ	通年	毎週	4	1か月 4,400円 コースは 6,600円	随時 定員になり次第終了 (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 スポーツ	毎月第2日曜日	10	1回700円	4/2～4/30 ※定員になり次第終了 (往復ハガキ)	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 スポーツ	1期	4/8 ～ 6/24	6	3,000円	3/15 ～ 4/5	申込期間中に 窓口で直接または電話									
		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 スポーツ	2期	9/9 ～ 11/25	6	3,000円	8/15 ～ 9/5										
								3期	1/27 ～ 3/24	5	2,500円	12/15 ～ 1/15										
								1期	5/15 ～ 6/19	6	3,000円	4/2 ～ 4/30										
								2期	10/2 ～ 11/6	6	3,000円	9/1 ～ 9/29	申込期間中に 窓口で直接または電話									
								3期	2/5 ～ 3/12	6	3,000円	1/4 ～ 1/31										
								魚住北公園	テニス	火	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。 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	4/9,10,11,12～ 5/28,29,30,31	8	各期 10,000円	3/1 ～ 3/15	申込期間中に 往復ハガキ送付 (明石海浜宛) または 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	B 初中級 ～ 中級																					
														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							
														11:00～12:30	B 初中級 ～ 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 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 お持ちの方は持参下さい。
海浜	グラウンド・ゴルフ	火	10:00～15:00	年齢・性別問わず		2面のテニスコートをご用意しております。	明石海浜公園 こども広場	7月・8月・祝日は中止	300円/回	当日受付 屋内競技場事務所まで	スポーツ傷害保険未加入で 必要と思われる方は 各自で加入して下さい。
	テニス	水	10:00～12:00	一般(中学生以上)	学校帰り、仕事帰りにご利用ください。	海浜公園テニスコート	テニスの大会開催日・祝日は中止				
	バスケットボール	木	18:30～20:30	一般(中学生以上)	学校帰り、仕事帰りにご利用ください。	屋内競技場	祝日は中止				