

令和7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	予備日	回数	参加料	申込期間	申込方法	
明石海浜公園	テニス	土	9:00～10:30	A	中学生以上 (初心・経験者)	各部 15名	中学生以上は、初心・経験者クラスがあります。 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	体験 ↓ お試し入会 ↓ 本入会 ※まずは電話 で体験予約	
			10:40～12:10	B												
			12:20～13:20	C	キッズ 小学1年 ～ 6年	各部 20名										
			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、かっこ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 4/15 ～ 6/17 2期 9/2 ～ 10/21 3期 11/4 ～ 12/23 4期 1/20 ～ 3/10	6/24 10/28 3/17	8 8 8 8	4,800円 4,800円 4,800円 4,800円	3/1 ～ 3/15 8/1 ～ 8/15 10/1 ～ 10/15 12/1 ～ 12/15	期間内に 往復ハガキ 送付	
			17:00～18:00	B	小学2年 ～ 6年											
	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 スポーツ	1期 4/16 ～ 6/4 2期 9/3 ～ 10/22 3期 11/5 ～ 12/24 4期 1/21 ～ 3/18	6/11 10/29 3/25	8 8 8 8	4,800円 4,800円 4,800円 4,800円	3/1 ～ 3/15 8/1 ～ 8/15 10/1 ～ 10/15 12/1 ～ 12/15	期間内に 往復ハガキ 送付	
			16:50～17:50	B	小学生											
	ヨガ	木	10:00～11:00	A	18歳以上 ※高校生不可	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 4/24 ～ 6/12 2期 9/4 ～ 10/23 3期 11/6 ～ 12/25 4期 1/22 ～ 3/12	6/19 10/30 3/19	8 8 8 8	4,800円 4,800円 4,800円 4,800円	3/1 ～ 3/15 8/1 ～ 8/15 10/1 ～ 10/15 12/1 ～ 12/15	期間内/ 往復ハガキ 送付	
			11:15～12:15	B	18歳以上 ※高校生不可											
	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 スポーツ	通年	毎週	4	1か月 4,400円 Cコースは 6,600円	随時 定員になり次第終了	体験 ↓ 入会 ※まずは電話 で体験予約	
			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、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		毎月日曜日 (4・7・8月は休講)		9	1回700円	定員になり次第終了	窓口 または 電話
	健康運動	月 (第2・第4)	10:00～11:00		18歳以上 ※高校生不可	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 4/14 ～ 6/23 2期 9/22 ～ 12/8 3期 1/12 ～ 3/23	7/14 12/22 6	6 6 6	3,000円 3,000円 3,000円	3/15 ～ 3/30 8/15 ～ 8/31 12/16 ～ 12/28	窓口 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、親子と一緒に運動をします。	屋内競技場	マックス スポーツ		1期 5/7 ～ 6/11 2期 10/8 ～ 11/12 3期 2/4 ～ 3/11	6/18 11/19 3/18	6 6 6	3,000円 3,000円 3,000円	4/1 ～ 4/15 9/1 ～ 9/15 1/5 ～ 1/20	窓口 または 電話

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	4/8,9,10,11～ 5/27,28,29,30	6/3～ 6/13	8	各期 10,000円	3/1	～	3/15	期間内に 往復ハガキ 送付 ※魚住北宛
			11:00～12:30		C	中級	～	中上級					2期	6/17,18,19,20～ 10/7,8,9,10	10/14～ 10/24			5/15	～	5/31	
		水	9:20～10:50		A	初級	～	初中級					3期	10/28,29,30,31～ 12/16,17,18,19	12/23～ 1/9			10/1	～	10/15	
			11:00～12:30		B	初中級	～	中級													
		木	9:20～10:50		A	初級	～	初中級					4期	1/13,14,15,16～ 3/3,4,5,6	3/10～ 3/20			12/1	～	12/15	
			11:00～12:30		C	中級	～	中上級													
		金	9:20～10:50		A	初級	～	初中級													
			11:00～12:30		B	初中級	～	中級													

【体験料】 明石海浜テニス教室…無料 体操教室…1,100円 キッズダンス・サッカー・ヨガ教室…600円 魚住北テニス教室…1,250円

◆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めます

場所	開放名	曜日	時間	対象	定員	内容	場所	注意事項	参加料	申込方法
魚住北	グラウンド・ゴルフ	月 (第2・第4)	10:00～15:00	どなたでも	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
海浜	バスケット自主練	月 (第2・第4)	19:00～20:30	中学生以上		シュートやドリブルなど個人練習をします	屋内競技場	祝日も開催	300円/回	当日受付 屋内競技場事務所まで
	グラウンド・ゴルフ	火	10:00～15:00	どなたでも		1コースのみのご用意です	明石海浜公園 こども広場	7月・8月・祝日は中止	無料	当日グラウンド付近にある 用紙に名前を記入
	テニス	水	10:00～12:00	中学生以上		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 屋内競技場事務所まで
	バスケットボール	木	18:30～20:30	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		
	バレーボール	金	9:30～11:30	どなたでも		中学生・ママさんバレーのサイズの4号球使用	屋内競技場	祝日は中止		