

# 令和8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

明石海浜公園	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
	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
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ことから始め、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 スポーツ	1期	4/7 ~ 6/16	6/23	10	6,000円	3/1 ~ 3/15	期間内に 往復ハガキ 送付
		2期	9/1 ~ 11/17	11/24					10	6,000円	8/1 ~ 8/15				
3期	1/5 ~ 3/16	3/23	10	6,000円	12/1 ~ 12/15										
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 荒天中止	マック スポーツ	1期	4/8 ~ 6/24	7/1・8	10	6,000円	3/1 ~ 3/15	期間内に 往復ハガキ 送付
		2期	9/2 ~ 11/11	11/18・25					10	6,000円	8/1 ~ 8/15				
3期	1/6 ~ 3/10	3/17・24	10	6,000円	12/1 ~ 12/15										
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 スポーツ	1期	4/9 ~ 6/11	6/18	10	6,000円	3/1 ~ 3/15	期間内に 往復ハガキ 送付
		2期	9/3 ~ 11/5	11/12					10	6,000円	8/1 ~ 8/15				
3期	1/7 ~ 3/18	3/25	10	6,000円	12/1 ~ 12/15										
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  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	毎月日曜日 (4・7・8月は休講)		9	1回700円	定員になり次第終了	期間内に 往復ハガキ 送付	
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 スポーツ	1期	4/13 ~ 6/22	7/13	6	3,000円	3/15 ~ 3/31	窓口 または 電話
									2期	9/14 ~ 12/14	12/28	6	3,000円	8/15 ~ 8/31	
									3期	1/25 ~ 3/22		5	2,500円	12/15 ~ 12/28	
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 スポーツ	1期	5/13 ~ 6/17	6/24	6	3,000円	4/1 ~ 4/15	窓口 または 電話
									2期	10/7 ~ 11/11	11/18	6	3,000円	9/1 ~ 9/15	
									3期	2/3 ~ 3/10	3/17	6	3,000円	1/5 ~ 1/20	

【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

## ◆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	バスケットボール	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あります	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		