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

	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。	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
			17:00～18:00	B	小学2年 ～ 6年		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。			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。	運動場 ※小雨決行荒天時中止	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
			16:50～17:50	B	小学生		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。			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
			11:15～12:15	B	18歳以上　※高校生不可					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	窓口または電話
	健康運動	金	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						期間内に往復ハガキ送付
										2期						
										3期	1/8 ～ 3/12	3/19	10	6,000円	12/1 ～ 12/15	
	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	祝日でも開催	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		