

# 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)	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												
			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	各都 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 交付
			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	各都 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 交付
			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	各都 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 交付	
		2期	9/3～11/5	11/12					10	6,000円	8/1～8/15					
体操	水 / 金	16:00～17:00	A	5歳～小学3年	各都 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	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		