

# 平成30年度 明石海浜公園・魚住北公園 スポーツ教室・開放 一覧表

## ◆スポーツ教室

場所	曜日	教室名	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	申し込み方法	
明石海浜公園	火	テニス	9:30~11:00	A	一般男女(初心者) 中学1年以上	各部10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	ITC	通年	毎週	4 (3)	一般 7,300円 (5,475円)  キッズ 5,000円 (3,750円)	随時 定員になり次第終了	窓口
			11:30~13:00	B	一般男女(経験者) 中学1年以上										
			16:00~17:00	C	キッズ 小学1年~6年										
	9:00~10:30		A	一般男女(初心・経験者) 中学1年以上	各部15名										
	10:40~12:10		B	キッズ 小学1年~6年	各部20名										
	12:20~13:20		C												
	15:00~16:00	D													
	火	キッズダンス	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	マックススポーツ	1期	4/10 ~ 5/29	8	4,300円	3/1 ~ 3/15	往復ハガキ
			17:00~18:00	B	小学生		よりの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。			夏期特別	6/5 ~ 8/7	10	5,300円	5/1 ~ 5/15	
	水	サッカー	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 ※雨天時は 屋内競技場	マックススポーツ	1期	4/4 ~ 5/23	8	4,300円	3/1 ~ 3/15	往復ハガキ
			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。			夏期特別	6/6 ~ 8/22	10	5,300円	5/1 ~ 5/15	
	木	ヨガ	10:00~11:00	A	一般男女	各部15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	マックススポーツ	1期	4/12 ~ 6/7	8	4,300円	3/1 ~ 3/15	往復ハガキ
			11:15~12:15	B	一般男女					2期	9/6 ~ 10/25	8	4,300円	8/1 ~ 8/15	
	水 金	体操	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。	屋内競技場	マックススポーツ	通年	毎週	4	1ヶ月 4,300円	随時 定員になり次第終了	窓口
17:10~18:10			B	小学生	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。										
日	わんぱく キッズスポーツ	10:00~11:30		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	毎月第2日曜日		10	1回1,000円	3/15~3/31 ※定員になり次第終了	往復ハガキ	

※4月~15日(第3日曜)、7月~25日(水曜)、8月~休講

【体験料】 ■キッズダンス、サッカー、ヨガ … 550円

■体操 …1,100円 ■体操は2,150円の入会金が別途必要ですが、体験された場合は入会金が免除になります。

削除

【体操体験不可日】 4/25(水)、4/27(金)、6/20(水)、6/22(金)、9/26(水)、9/28(金)、11/23(金・祝)、11/28(水)、1/30(水)、2/1(金)、3/27(水)、3/29(金)

魚住北公園	水 木 金	テニス	9:20~10:50	A	初級~初中級	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	ジャパン テニス プレイヤーズ プロダクション	1期	4/18.19.20~ 6/13.14.15	8	各期 8,400円	3/1 ~ 3/15	往復ハガキ
				11:00~12:30	B					初中級~中級	2期			7/4.5.6~9/26.27.28	
										3期	10/17.18.19~12/5.6.7			9/1 ~ 9/15	
					4期					1/9.10.11~ 2/27.28.31	12/1 ~ 12/15				

## ◆スポーツ開放

場所	曜日	教室名	時間	対象	定員	内容	場所	申し込み方法	注意事項	参加料
海浜	水	テニス	10:00~12:00	一般(中学生以上)	なし	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	当日受付 屋内競技場事務所まで	スポーツ傷害保険には加入しておりません。 必要と思われる方は各自で加入して下さい。	300円/1回
	木	バスケット	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			
魚住北	月	グラウンドゴルフ	10:00~15:00	年齢・性別問わず		1コースのみのご用意です。	魚住北公園 多目的広場	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してください。	無料

※第2・第4月曜日のみ(祝日を除く)