

令和4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	回数	参加料	申し込み期間	備考						
明石海浜公園	テニス	土	9:00～10:30	A 一般男女(初心・経験者)	各部15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 (A・B)	ITC	通年	毎週	4 (3)	一般 8,500円 (6,375円) キッズ 5,800円 (4,350円)	随時 定員になり次第終了 (窓口または電話)	体験料…無料 入会月は受講料半額						
			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 4/5～5/31	8	4,800円	3/1～3/15	体験料…600円							
			17:00～18:00	B 小学生	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 6/7～7/26			8	4,800円	5/1～5/15									
	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 4/6～5/25	6	3,600円	3/1～3/15		体験料…600円 ※最終日は予備日						
			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 6/1～7/20			7	4,200円	5/1～5/15									
	ヨガ	木	10:00～11:00	A 一般男女	各部20名	呼吸とヨガポーズを組み合わせることで、様々な運動に取り組み、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	3期 9/7～10/26	7	4,200円	8/1～8/15			体験料…600円					
11:15～12:15			B 一般男女	4期 11/2～12/21	6				3,600円	10/1～10/15										
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	1期 4/7～6/2	8	4,800円	3/1～3/15	体験料…1,100円								
		17:10～18:10	B 小学生					2期 6/9～7/28	8	4,800円	5/1～5/15									
		17:10～18:40	C 小学生(上級者)					3期 9/1～10/20	8	4,800円	8/1～8/15									
		17:40～18:40	D 上級者					4期 10/27～12/22	8	4,800円	10/1～10/15									
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	毎月第2日曜日	10	1回700円	4/1～4/30 ※定員になり次第終了 (往復ハガキ)		6月…第4日曜(26日) 4、7、8月…休講							
健康運動	月	10:00～11:00	一般男女	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 4/11～6/27	6	3,000円	3/15～4/5	申込期間中に 窓口で直接または電話								
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 4/12,13,14,15～6/7,8,9,10	8	各期 9,000円		3/1～3/15	申込期間中に 往復ハガキ送付 (明石海浜苑) または 魚住北公園窓口にて ハガキを提出						
			11:00～12:30	C 中級～中上級					2期 6/28,29,30,7/1～9/27,28,29,30				6/1～6/15							
		水	9:20～10:50	A 初級～初中級					3期 10/18,19,20,21～12/6,7,8,9			9/1～9/15								
			11:00～12:30	B 初中級～中級					4期 1/10,11,12,13～2/28,3/1,2,3			12/1～12/15								
		木	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 4/12,13,14,15～6/7,8,9,10	8	各期 9,000円	3/1～3/15	申込期間中に 往復ハガキ送付 (明石海浜苑) または 魚住北公園窓口にて ハガキを提出
			11:00～12:30	C 中級～中上級																
		金	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 4/12,13,14,15～6/7,8,9,10	8	各期 9,000円	3/1～3/15	申込期間中に 往復ハガキ送付 (明石海浜苑) または 魚住北公園窓口にて ハガキを提出
			11:00～12:30	B 初中級～中級																

◆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	申し込み方法	備考
魚住北	グラウンド・ゴルフ	月 (第2・第4)	10:00～15:00	年齢・性別問わず	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日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	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下さい。
海浜	グラウンド・ゴルフ	火	10:00～15:00	年齢・性別問わず	なし	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			
海浜	テニス	水	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	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	スポーツ傷害保険未加入で す。 必要と見られる方は 各自で加入して下さい。
	バスケットボール	木	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	祝日は中止			