

## 大人教室

NO 2311	硬式シニアテニス(初級)			
月	10:30~12:00	中野	定員 12名	8,000円/全10回
基礎練習を行いながら、楽しく運動不足解消を目指します。				
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	
2,9 16,23	6,20,27	3,10,17	(3),(10) (17),(24),(31)	

NO 2301	卓球教室			
火	9:30~11:30	井上 中尾	定員 10名	8,000円/全10回
初心者から経験者までそれぞれのレベルに合わせ、プレーの向上を目指します				
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	
3,10,17	14,21,28	4,18,25	4	

NO 2312	大人硬式テニス			
火	19:00~20:30	小池	定員 12名	8,000円/全10回
基礎練習から始め、ラリーができるようになることを目的とします。				
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	
10,17	7,14 21,28	4,18,25	4,(11) (18),(25)	

NO 2313	硬式シニアテニス(中級)			
水	10:30~12:00	中野	定員 12名	8,000円/全10回
初・中級者を対象に基礎練習及び試合での練習を行います				
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	
4,11,18	8,15,22	5,12 19,26	(5),(12) (19),(26)	

NO 2314	硬式シニアテニス(初級)			
水	13:00~14:30	中野	定員 12名	8,000円/全10回
基礎練習を行いながら、楽しく運動不足解消を目指します。				
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	
4,11,18	8,15,22	5,12 19,26	(5),(12) (19),(26)	

NO 2315	硬式テニス(初級・中級) ※中学生以上~			
金	19:00~20:30	小池	定員 12名	8,000円/全10回
基本の振り返りから試合の進め方、ポジショニングを学習します。				
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	
20,27	10,17 24,31	7,14 21,28	(7),(14) (21),(28)	

## 大人カルチャー教室

No 2320	美文字(毛筆習字)			
月,水	10:00~11:00	菊池	定員 10名	5,000(全5回) (10,000円/全10回)
美しく書く楷書・行書をできるように丁寧に指導します。はじめての方も歓迎です。				
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	
前期		後期		
4,9,25	8,29	12,19	5,12,19	

## 子供教室

NO 2305	親子ふれあいエクササイズ(未就学児対象)			
水	10:00~11:00	三船	定員 12組	4,000円/全4回
ママのカラダケアや子どもとのスキンシップを図りながら楽しく体を動かします。				
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	
11	29	26	12	

NO 2316	硬式キッズテニス			
土	16:15~17:15	原	定員 12名	8,000円/全10回
初心者を対象に基礎練習を行います。運動能力の向上を目指します。				
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	
28	4,11 18,25	1,8 15,22	15 (22),(29)	

NO 2317	硬式ジュニアテニス			
土	17:30~18:30	原	定員 12名	8,000円/全10回
初心者を対象に基礎練習を行います。ステップアップを目指すクラスです。				
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	
28	4,11 18,25	1,8 15,22	15 (22),(29)	

## 定期教室ご利用の方へ

### 【申込方法】

- ・申込用紙に必要事項を記入のうえ、直接受付窓口にてお申込みください。
- ・HPよりお申込みできます。※教室プログラム案内をご確認ください。
- ・右記申込みフォームでもお申込みできます。

### 【注意事項】

- ・休講になる場合もございます。ホームページのご確認お願い致します。
- ・屋外教室の雨天時には、ホームページの確認または、お問合せ下さい。
- ・( )内は予備日になります。

- ・定期教室の1回参加は、1,000円となります。
- ・美文字、親子体操体操は1回1,200円となります。



申込みフォーム

### ホームページ



### 【お問合せ先】

小山臨海公園(南熱海マリンホール)  
〒413-0102 熱海市下多賀541-12  
【電話】0557-(68)-4778

2024年度小山臨海公園第3期（12～3月）冬、春 フィットネス教室 日程表 ～中学生以上・大人～

<b>DISCO WORLD</b>				<b>健康教室</b>				<b>ボールストレッチ</b>				<b>ザ・サーキット</b>			
月	10:00～10:45	まなみ	700円/回	火	9:30～10:30	大竹	600円/回	水	13:00～14:00	嵯峨	700円/回	金	9:45～10:45	まなみ	700円/回
70年代、80年代のDISCOソングを使用したダンスフィットネス。聞き馴染みの有る曲で、楽しく身体を動かす事ができます。				姿勢を整え、身体の不調緩和を目指すストレッチ&自重負荷の筋トレを行います				日々の姿勢・行動で偏ってしまった骨格や筋肉を呼吸とボールで整え、いつまでも健康でいられるようメンテナンスしていきます。				音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングを行い生活習慣病予防に繋がっていきます。			
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	<12月>	<1月>	<2月>	<3月>
2, 9 16, 23	6, 20, 27	3, 10, 17	3, 10 17, 24	3, 10 17, 24	7, 14 21, 28	4, 18, 25	4, 11 18, 25	4, 11 18, 25	8, 15 22, 29	5, 12 19, 26	5, 12 19, 26	13, 27	10, 24, 31	14, 21, 28	7, 14 21, 28
<b>高齢者筋トレ</b>				<b>リフレッシュヨガ</b>				<b>キックボクシングシェイプ</b>				<b>ストレッチ教室</b>			
月	13:00～14:00	木本	600円/回	火	11:00～12:00	大竹	700円/回	木	10:00～10:45	梶山	700円/回	金	11:00～11:45	まなみ	600円/回
元気で長生きするために筋力向上・認知機能低下予防等を目的とした運動を行います				呼吸を深めていく優しいヨガです。天気の良い日は芝生広場で行います。				キックボクシングのパンチ、キックの動作をフィットネス風に音楽に合わせて行います。脂肪燃焼効果や筋トレにも効果があります。				体前端的ストレッチをゆっくり行い凝り固まった筋肉を緩めていきます			
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	<12月>	<1月>	<2月>	<3月>
9, 16, 23	6, 20	3, 10, 17	3, 10 17, 24	3, 10 17, 24	7, 14 21, 28	4, 18, 25	4, 11 18, 25	12	9	13	13	13, 27	10, 24, 31	14, 21, 28	7, 14 21, 28
<b>ZUMBA</b>				<b>ストレッチヨガ教室</b>				<b>チューブトレーニング/ストレッチボール教室</b>				<b>楽しいフラダンス</b>			
月	19:00～19:45	梶山	700円/回	火	14:00～15:00	牧本	800円/回	木	11:00～11:45	梶山	600円/回	土	11:00～12:00	牛島	800円/回
ラテン系のリズムでパーティーのような雰囲気を楽しみ、脂肪燃焼効果も期待できます				筋肉をほぐして関節の可動域を広げると共に体の不調を整えます				チューブを用いてトレーニングを行い、コンディショニングを整えていきます。円柱型のボールを使って伸ばしにくい筋肉をほぐし柔軟性を高めていきます。				ハワイの風や海、山、雨や太陽を手や表情で表現しながら様々なハワイアンなリズムにのせて体を動かします。			
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	<12月>	<1月>	<2月>	<3月>
2, 9 16, 23	6, 20, 27	3, 10, 17	3, 10, 17 24, 31	3, 10 17, 24	7, 14 21, 28	4, 18, 25	4, 11 18, 25	12	9	13	13	7, 14	18, 25	8, 15	15, 29
<b>マットサイエンス</b>				<b>ウォーキングエアロ</b>				<b>転倒予防教室</b>							
月	20:00～20:45	梶山	700円/回	水	10:30～11:30	鈴木	600円/回	木	13:00～14:00	太田	600円/回				
ヨガとピラティスを組み合わせ体幹を鍛えます。姿勢改善・健康増進を目指します。				「歩く」から色々な動きの中でカラダをほぐしていくやさしいエアロピクスです。				基礎体力・バランス能力を向上させるための筋力トレーニングとストレッチを行います。							
<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	<12月>	<1月>	<2月>	<3月>	<12月>	<1月>	<2月>	<3月>				
2, 9 16, 23	6, 20, 27	3, 10, 17	3, 10, 17 24, 31	4, 11 18, 25	8, 15 22, 29	5, 12 19, 26	5, 12 19, 26	5, 12 19, 26	9, 16 23, 30	6, 13 20, 27	6, 13, 27				

フィットネス教室にご参加をご希望される方はお電話にてご予約ください。

【小山臨海公園 南熱海マリンホール】

熱海市下多賀541-12

TEL 0557-68-4778

指定管理者：シンコースポーツ/ 熱海市体育協会/ atamistaグループ



@901bzskf



@atami\_oyamapark