

## 大人教室

NO 3111	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。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
7, 14, 28	12, 19, 26	2, 9, 16 23, (30)	(7), (14) (28)	

NO 3101	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				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
1, 15, 22	20, 27	3, 10 17, 24	8	

NO 3112	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。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
8, 15, 22	13, 20, 27	3, 10 17, 24	(1),(8),(15) (22),(29)	

NO 3113	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
中級者を対象に基礎練習及び試合での練習を行います				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
9, 16 23, 30	7, 14 21, 28	4, 11 (18),(25)	(2),(9),(16) (23),(30)	

NO 3114	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。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
9, 16 23, 30	7, 14 21, 28	4, 11 (18),(25)	(2),(9),(16) (23),(30)	

NO 3115	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。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
11, 18, 25	9, 16 23, 30	6, 13 20,(27)	(4),(11) (18),(25)	

## 大人カルチャー教室

No 3120	NEW! 気ままに書と絵			
水	10:15~11:15	菊池	定員 10名	5,000(全5回) (10,000円/全10回)
見本を見ながら描きます。筆ペンで一言添え、自由に楽しみ笑顔になれる書と絵を行います。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
前期		後期		
2, 16, 30	14, 21	4, 18, 25	2, 16	

## 子供教室

NO 3105	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。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
23	14	11	9	

NO 3116	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。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
5, 12 19, 26	10, 17 24, 31	7, 14 (21), (28)	(5),(12) (19),(26)	

NO 3117	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。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
5, 12 19, 26	10, 17 24, 31	7, 14 (21), (28)	(5),(12) (19),(26)	

## 定期教室に参加をご希望される方へ

### 【申込方法】

- ・直接受付窓口にてお申込みいただけます。※申込用紙に必要事項をご記入ください。
- ・HPよりお申込みいただけます。※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。

- ・定期教室の単発参加は、1回/1,000円となります。
- ・気ままに書と絵、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

2025年度小山臨海公園第1期（4月～7月）春、夏 フィットネス教室 日程表 ～中学生以上・大人～

NEW! <b>ポールピラティス</b>			
月	10:00～11:00	嵯峨	700円/回
日々の姿勢・行動で偏ってしまった骨格や筋肉を呼吸とミニサイズのボールを使用し、いつまでも健康でいられるよう体のメンテナンスをしていきます。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
7, 14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	7, 14, 28

ストレッチヨガ教室			
火	14:00～15:00	牧本	800円/回
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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
1, 8, 15, 22	13, 20, 27	3, 10, 17, 24	1, 8, 15, 22, 29

ZUMBA&キックボクシングシェイプ			
木	10:00～10:45	梶山	700円/回
ZUMBAとキックボクシングの両方を楽しむことができます。脂肪燃焼効果や筋トレにも効果があります。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
10	8	12	10

ザ・サーキット			
金	9:45～10:45	まなみ	700円/回
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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
4, 11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 18, 25

高齢者筋トレ			
月	13:00～14:00	木本	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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
7, 14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	7, 14, 28

NEW! 健康体操			
水	9:15～10:00	菊池	600円/回
椅子での体操やタオル・ボールを使い日常の転倒予防の筋力をつけます。持ち物:長めのタオル			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
2, 16, 30	14, 21	4, 18, 25	2, 16

チューブトレーニング/ストレッチポール教室			
木	11:00～11:45	梶山	600円/回
チューブを用いてトレーニングを行い、コンディションを整えていきます。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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
10	8	12	10

ストレッチ教室			
金	11:00～11:45	まなみ	600円/回
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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
4, 11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30	6, 13, 20, 27	4, 11, 18, 25

ZUMBA			
月	19:00～19:45	梶山	700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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
7, 14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	7, 14, 28

ウォーキングエアロ			
水	10:30～11:30	鈴木	600円/回
「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ビクスです。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
2, 9, 16, 23, 30	7, 14, 21, 28	4, 11, 18, 25	2, 9, 16, 23, 30

転倒予防教室			
木	13:00～14:00	太田	600円/回
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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
10, 24	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	3, 10, 17, 24, 31

楽しいフラダンス			
土	11:00～12:00	牛島	800円/回
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リズムに合わせて体を動かします。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
5, 12, 19	17, 24	7	12, 19, 26

マットサイエンス			
月	20:00～20:45	梶山	700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。			
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>
7, 14, 21, 28	12, 19, 26	2, 9, 16, 23, 30	7, 14, 28

※休講になる場合もございます。ホームページのご確認をお願い致します。

【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