

2025年度小山臨海公園 第3期（12月～3月）冬・春 定期教室 日程表

大人教室

3311	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〉	
1.8 15.22	5.19.26	2.9.16	(2).(9).(16) (23).(30)	

3313	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。				
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
3.10 17.24	7.14 21.28	4.18.(25)	(4).(11) (18).(25)	

子供教室

3316	ジュニアテニス(初中級) 🏊			
水	17:30～18:30	井上	定員 12名	8,000円 /全10回
小学生を対象に、基礎を学びながら楽しくレベルアップを目指します。				
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
10.17	7.14 21.28	4.18.25	4.(11) (18).(25)	

大人力ルチャー教室

3320	気ままに書と絵 🖌			
水	10:15～11:15	菊池	定員 10名	5,000円(各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。				
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
前期				後期
10.17.24	14.21	4.18	4.18.25	

3301	卓球教室			
火	9:30～11:30	田中	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〉	
9.16.23	6.13.20	10.17.24	3	

3314	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〉	
3.10 17.24	7.14 21.28	4.18.(25)	(4).(11) (18).(25)	

3317	ジュニアテニス(初級) 🎨			
土	17:30～18:30	井上	定員 12名	8,000円 /全10回
幼稚園年長～小学生を対象に、遊びを交えボールに慣れるところからスタートする初心者向けです。				
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
13.27	10.17 24.31	7.14 21.28	(7).(14) (21).(28)	

3312	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ります。				
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉	
9.16.23	6.13 20.27	3.10 17.(24)	(3).(10).(17) (24).(31)	

3315	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〉	
12.19.26	9.16 23.30	6.13 20.(27)	(6).(13) (27)	

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。
- ・【ホームページ】よりお申込みいただけます。※ホームページトップ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。詳細はホームページで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。
- ・開催予定の()は予備日になります。
- ・キッズ、ジュニアテニスはラケット貸出はありません。

定期教室申込みフォーム



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

5.12.19



20



7 7.14.21



2025年度小山臨海公園第3期（12月～3月）冬・春

フィットネス教室 日程表

～中学生以上・大人～

ポールピラティス			
月	10:00～10:45	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ポールを使用し、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。			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
1.8 15.22	19.26	2.9.16	2.9.16

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。			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
2.9 16.23	6.13 20.27	3.10 17.24	3.10.17 24.31

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。			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
11	8	12	12

ザ・サークット			
金	9:45～10:45	勝又	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げていきます。			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
5.12.19	9.16.30	6.20.27	6.13.27

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。			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
1.8 15.22	5.19.26	2.9.16	2.9 16.23

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			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
10.17.24	14.21	4.18	4.18.25

チューブトレーニング/ストレッチボール教室			
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。円柱型のポールを使って伸ばしにくい筋肉をほぐし柔軟性を高めます。			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
11	8	12	12

ストレッチ教室			
金	11:00～11:45	勝又	600円/回
体前端の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〉
5.12.19	9.16.30	6.20.27	6.13.27

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。			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
1.8 15.22	5.19.26	2.9.16	2.9 16.23

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。			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
3.10 17.24	7.14 21.28	4.18.25	4.11 18.25

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。			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
4.18.25	8.15 22.29	5.12 19.26	5.12 19.26

楽しいフラダンス			
土	11:00～12:00	勝又	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のリズムにのせて体を動かします。			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
13.20	10.17.31	7.21	7.14.21

マットサインス			
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。			
〈12月〉	〈1月〉	〈2月〉	〈3月〉
1.8 15.22	5.19.26	2.9.16	2.9 16.23

【小山臨海公園 南熱海マリンホール】
 指定管理者：シンコースポーツ / 热海市体育协会/atamistaグループ
 热海市下多賀541-12
 TEL 0557-68-4778

*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。



@atami_oyamapark

