

2026年度小山臨海公園 第1期（4月～7月）春・夏 定期教室 日程表

大人教室

4111	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>	
6.13.20	11.18.25	1.8.15.22 (29)	(6)(13) (27)	

4113	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>	
8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	(1)(8)(15) (22)(29)	

4101	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て、プレーの向上を目指します。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
7.14.21	12.19.26	9.16	7.14	

4114	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>	
8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	(1)(8)(15) (22)(29)	

4112	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>	
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16 (23)(30)	(7)(14) (21)(28)	

4115	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>	
3.10.17.24	1.8.15.22	5.12 (19)(26)	(3)(10) (17)(24) (31)	

子供教室

4116	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。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
1.8.15.22	6.13.20.27	3.10. (17) (24)	(1)(8)(15) (22)(29)	

4117	ジュニアテニス(初級) 			
土	16:30~17:30	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。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
4.11.18.25	2.9.16.23	6.13. (20) (27)	(4)(11) (18)(25)	

大人カルチャー教室

4120	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。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
前期		後期		
1.8.15	13.20	3.10.17	1.15	



気になる教室に単発参加も可能です

- ・【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】は1回/1,200円となります。

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

# 2026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～

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>	
6.13.20	11.18.25	1.8.15.22	6.13	

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>	
7.14.21.28	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28	

キックボクシングシェイプ				
水	19:00～19:45	椛山	700円/回	
ZUMBAとキックボクシングシェイプ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>	
1	6	3	1	

NEW! 足のエクササイズ				
木	11:00～11:45	嵯峨	700円/回	
いくつになっても自力で歩き続けるための足のエクササイズ。突起のついた半球型ツールをカカトや足指で踏みながら足全体の感覚を自覚めさせ、機能向上を目指します。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
2.9.16.23	7.14.21	4.11.18	2.9.16.23	

ZUMBA				
月	19:00～19:45	椛山	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>	
6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20.27	

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>	
1.8.15	13,20	3.10.17	1.15	

チューブトレーニング/ストレッチボール教室				
水	20:00～20:45	椛山	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ます。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
1	6	3	1	

ザ・サーキット				
金	9:30～12:00	DVD上映	300円/回	
DVDを使ったバーチャルフィットネスを新しく開催致します。時間内ならいつでもご利用できます。利用する前に受付にお越しください。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
3.10.17.24	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24.31	

マットサイエンス				
月	20:00～20:45	椛山	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>	
6.13.20.27	4.11.18.25	1.8.15.22.29	6.13.20.27	

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>	
1.8.15.22	13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22.29	

ボールピラティス				
木	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ボールを使用し、いつまでも健康でいられるような体のメンテナンスをしていきます。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
2.9.16.23	7.14.21	4.11.18	2.9.16.23	

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リズムにのせて体を動かします。				
<4月>	<5月>	<6月>	<7月>	
4.11.18	2.9.16	6	11.18	

【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/ 熱海市体育協会/ atamistaグループ

熱海市下多賀541-12  
TEL 0557-68-4778



@atami\_oyamapark



※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。