

スポーツ開放



現在、明石中央体育会館では週4回程度4種目の「スポーツ開放」を実施しています。

「開放」とは??…個人・友人と自由に参加できる個人参加型のことです。

その日集まった人たちと一緒に練習やゲームを楽しみましょう♪

予約なしで当日来ていただいて、事務所前券売機でスポーツ開放券 300円券を購入してください！

300円券を持って、競技場受付でスタッフに渡せばすぐに参加できます。

初心者の方も大歓迎！遅れての参加も大丈夫！！一人で不安だな…という方はスタッフに声を掛けてください！

スポーツを通じてたくさんの仲間もできますよ♪

《大人のフットサル・サッカー開放》

【曜日】第2・4月曜 ※大会等により、中止となる場合がございますので、日程をご確認の上お越しください。

【時間】19:00~20:45

【対象】20歳以上の男女

【持ち物】室内シューズ（靴底ゴムが黒色はNG）

【内容】フットサルコート1面用意しています。フットサルやミニサッカーのゲームを中心に進めていきます。

現在男性の経験者が多く参加されていますが、初心者や女性の方も大歓迎！

仕事帰りに軽く汗を流しに来ませんか??



《一般男女バレーボール開放》

【曜日】第2・4月曜 ※大会等により、中止となる場合がございますので日程をご確認の上お越しください。

【時間】19:00~20:45

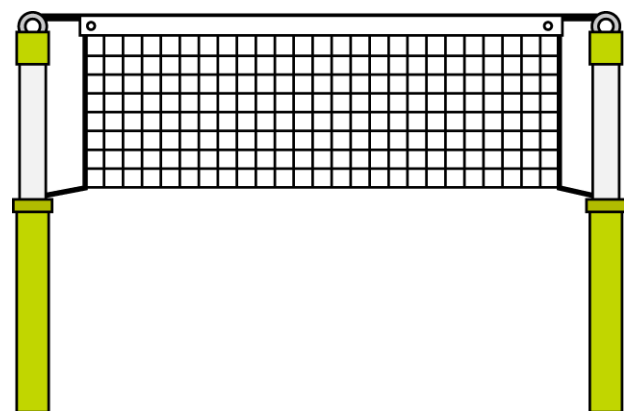
【対象】20歳以上の男女

【持ち物】室内シューズ

【内容】ネット高220cm・コート9m×9mの1面で、5号球を使用して行います

パス・レシーブと練習を進め、参加者みんなチームにわかれてゲームを行います。

幅広い年齢層の方が参加されており、男女一緒にわきあいあいとした雰囲気楽しくバレーボールを楽しむことができます♪



《バレーボール開放》

【曜 日】毎週水曜日 ※大会等により、中止となる場合がございますので日程をご確認の上お越しく下さい。

【時 間】午前の部 9:30~11:30 夜の部 18:30~20:30

【持ち物】室内シューズ

【内 容】講師と一緒に約2時間パスやレシーブの練習から始め、ゲームを中心に進めていきます。

午前の部は、ゴム(220cm)、革(205cm)にわかれ、コート2~3面で行います。ママさんバレーの方が多く参加されています。

午後の部は、一般男女・学生(220cm・230cm)、ジュニア(210cm)にわかれて行い、ボールは4号・5号・軽量の3種類を用意しています。



《バドミントン開放》

【曜 日】毎週木曜日 ※大会等により、中止となる場合がございますので日程をご確認の上お越しく下さい。

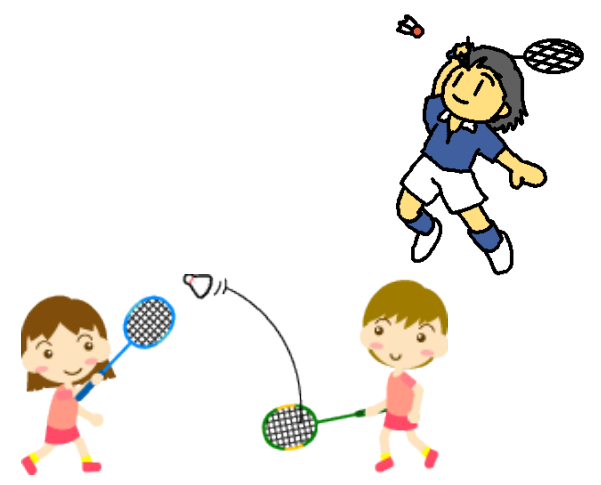
【時 間】午前の部 9:30~11:30 夜の部 18:30~20:30

【持ち物】室内シューズ・ラケット・シャトル

【内 容】競技場にバドミントンコートが8面用意しています。友達同士で来ても、当日相手を見つけていただいてもOK!

参加者同士でダブルスを組んでゲームを行ったり、個人練習が良い方は各コートで練習したりとコート8面を好きなようにお使いいただけます。

※コートは譲り合ってお使いください。



《卓球開放》

【曜 日】毎週金曜日 ※大会等により、中止となる場合がございますので日程をご確認の上お越しく下さい。

【時 間】9:30~11:30

【持ち物】室内シューズ・ラケット・ピン球

【内 容】競技場内に設置した卓球台(20台程度)をご自由にお使いいただけます。友達同士で来ても、当日相手を見つけていただいてもOK! 打ち合いをして自分の技術を磨いたり、参加者同士でゲームをしたりと各々好きなように練習ができます。

※卓球台は譲り合ってお使いください。



各競技とも、たくさんのご参加お待ちしております!!