

皆様が安心して活動が出来るよう、会員のご協力のもと
新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行っております。



マスク着用



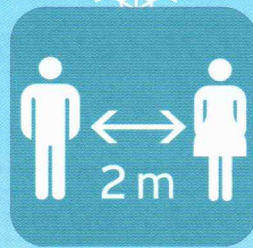
入退館時の消毒



会場の換気



プログラム
終了後清掃



2mの間隔を保つ

帝京平成大学を拠点とする
総合型地域スポーツクラブ



2022 vol.4

帝京平成スポーツアカデミー



「できる」のはたのしい!

体を動かす事が苦手なこどもの 運動教室



帝京平成大学リハビリテーション学科教員が指導します。
専門的な視点からこども一人一人の
運動能力にあわせ楽しめる遊びを取り入れています。



【曜日】 木曜
【時間】 15:30~16:30
【対象】 年少~年長
【場所】 千葉キャンパス 9号館-502

♡ 運動が苦手な ♡
お友達も大歓迎です!

帝京平成スポーツアカデミー事務局 (詳細はHPに掲載)

〒290-0193 千葉県市原市うらいど南4-1 帝京平成大学千葉キャンパス内

【QRコード】



【TEL】0436-74-6369 【FAX】0436-74-9341 【お問合せ時間】9:00~16:00 【休業日】土曜・日曜・月曜・祝日・年末年始

千葉キャンパスプログラム

1 Jr.クライミング教室 ※保護者補助必須

①月曜日 ②16:30~17:30
③小学生 ④10号館 ⑤6,500円



12 骨盤アジャスト&ストレッチA ※女性限定

①木曜日 ②14:00~15:00
③一般 ④9号館-502 ⑤4,900円



2 かんたん筋カトレーニング

①月曜日 ②18:00~19:00
③一般 ④9号館-502 ⑤4,900円



13 「できる」のはたのしい!
体を動かすことが苦手なこどもの運動教室

①木曜日 ②15:30~16:30
③年少~年長 ④9号館-502 ⑤3,100円

興味関心に合わせて、
子供の能力にも応じた
スポーツのかかわりを
支援します。



3 シニアウォーキング ※1

①火曜日 ②10:00~11:30
③シニア ④うるいどグラウンド ⑤4,700円



14 子どものアトリエ(絵画・工作教室) ※1 2クラス制
隔週で実施

①木曜日 ②16:30~18:30 ③小学生~高校生
④9号館-204 ⑤各クラス8,000円



4 ピラティスA

①火曜日 ②15:00~16:00
③一般 ④9号館-502 ⑤4,900円



15 スラックライン ※1

①木曜日 ②15:50~16:50
③小学生~一般 ④10号館 ⑤3,100円



5 Jr.サッカースクール

①火曜日 ②16:00~17:00
③小1~小3 ④うるいどグラウンド ⑤4,700円



16 基本のヨガB

①木曜日 ②16:50~17:50
③一般 ④9号館-502 ⑤4,900円



6 太極拳

①水曜日 ②10:00~11:30
③一般 ④9号館-502 ⑤6,500円



17 ハタヨガA

①木曜日 ②18:00~19:00
③一般 ④9号館-502 ⑤4,900円

深層筋を使い、プラー
ナ血液・リンパを過ら
せ、心と体の調和を高
めます。



7 エクササイズ&コンディショニングストレッチ

①水曜日 ②13:00~14:00
③シニア ④9号館-502 ⑤4,000円



18 愛唱歌(童話から民謡歌まで) ※フェイスシールド必須

①金曜日 ②14:30~15:45
③一般 ④9号館-502 ⑤9,500円



8 初めてのヨガA

①水曜日 ②17:10~18:10
③一般 ④9号館-502 ⑤4,900円



19 キッズテニス

①土曜日 ②8:30~9:30
③年長~小2 ④テニスコート ⑤6,500円



9 基本のヨガA

①水曜日 ②18:20~19:20
③一般 ④9号館-502 ⑤4,900円



20 Jr.テニス

①土曜日 ②9:35~11:05
③小3~小6 ④テニスコート ⑤6,500円



10 HIP・HOP一般

①木曜日 ②11:00~12:00
③一般 ④9号館-202 ⑤4,900円



21 テニス

①土曜日 ②11:10~12:40
③一般 ④テニスコート ⑤6,500円



11 基本のヨガステップアップ

①木曜日 ②12:30~13:30
③一般 ④9号館-502 ⑤4,900円

呼吸と身体の動きを
運動しながら身体をう
ごかす事で、代謝を高
めます。



22 親子で楽しむ体づくり教室

①土曜日 ②13:00~14:00
③年中~小学生 ④体育館 ⑤4,900円



※指導者の都合や天候等により日程を変更・中止する場合があります。
※プログラムの中止や日程変更はHPでお知らせをいたします。(電話連絡はいたしません。)
※体験用にラケットのなど貸し出しはございますが、プログラムの際は各自ご用意をお願いします。
※事務局より複数回連絡し、応答がない場合はお申込みいただいてもキャンセル扱いとさせていただきます。

ちはら台キャンパスプログラム

23 ラージボール卓球

- ①火曜日 ②10:00~11:30
③シニア ④体育館 ⑤6,500円



24 エアロビクス

- ①水曜日 ②11:00~12:00
③一般 ④体育館 ⑤4,900円



スローエアロビクスで
運動不足を解消!
代謝UPの体験トレーニ
ングも紹介いたします!

25 骨盤アジャスト&ストレッチB ※女性限定

- ①水曜日 ②13:30~14:30
③一般 ④体育館 ⑤4,900円



26 Jr.バスケットボールA (初級)

- ①水曜日 ②16:30~17:30
③小学生 ④体育館 ⑤6,500円



27 初めてのHIP・HOP (超初級~初級)

- ①水曜日 ②17:00~18:00
③小2~小6 ④ダンスホール ⑤4,900円



28 Jr.バスケットボールB (中級)

- ①水曜日 ②17:40~18:40
③小3~小6 ④体育館 ⑤6,500円



29 初めてのヨガB

- ①木曜日 ②10:00~11:00
③一般 ④体育館 ⑤4,900円



30 基本のヨガC

- ①木曜日 ②10:00~11:00
③一般 ④ダンスホール ⑤4,900円



31 ハタヨガB

- ①木曜日 ②11:10~12:10
③一般 ④ダンスホール ⑤4,900円



32 ベリーダンス

- ①木曜日 ②12:20~13:20
③一般 ④ダンスホール ⑤4,900円



33 バレトン

- ①木曜日 ②12:40~13:40
③一般 ④体育館 ⑤4,900円



フィットネス・バレエ・
ヨガを融合させたエク
ササイズです。
デトックス効果も!

34 ピラティスB

- ①木曜日 ②14:00~15:00
③一般 ④体育館 ⑤4,900円



35 キッズHIP・HOP ※体験必須

- ①木曜日 ②16:00~16:50
③年中~小1 ④ダンスホール ⑤4,900円



36 基本のHIP・HOP (初級~中級)

- ①木曜日 ②17:00~18:00
③小2~小6 ④体育館 ⑤4,900円



37 HIP・HOP ステップアップ (初中級以上)

- ①木曜日 ②18:15~19:15
③小2~中学生 ④体育館 ⑤4,900円



38 ハタヨガC

- ①金曜日 ②10:00~11:00
③一般 ④体育館 ⑤4,900円



39 ボディメイクヨガ

- ①金曜日 ②11:10~12:10
③一般 ④体育館 ⑤4,900円



健やかで美しい心と体
を創る、エクササイズ要
素の高いヨガです。

40 ハタヨガD

- ①金曜日 ②15:40~16:40
③一般 ④ダンスホール ⑤4,900円



41 Jr.バドミントン

- ①金曜日 ②16:50~18:20
③小学生 ④体育館 ⑤6,500円



42 バドミントン

- ①金曜日 ②18:30~20:00
③一般 ④体育館 ⑤6,500円



43 チャイルドコーディネーション

- ①土曜日 ②10:30~11:30
③年長~小3 ④体育館 ⑤4,900円



簡単な動きで脳や神経
を刺激します。様々な
動きを通じ体の動かし
方を学びます。

※1 現時点で定員が満員のため、お申込みいただいても参加までにお時間を要します。

【ヨガレベル】

- 初級 初めて
..... 基本
..... ステップアップ
..... ハタヨガ
上級 ボディメイク

【表の見方】

- NO.プログラム名
①実施曜日 ②時間
③対象 ④場所 ⑤参加費

※掲載している参加費は最大料金です

申込期間

12月1日(木)～2月24日(金)

申込方法

① 申込書の提出

WEB、郵便、FAXで
お申し込み下さい。

② 参加の可否確認

事務所より参加の可否を
連絡いたします。

③ 手続き

・キャッシュカード
・顔写真(縦4×横3)
・銀行印
をご持参の上事務局へ
お越しください。

※新規の方は参加費とは別途に入会金1,000円がかかります。

※年度更新手数料は500円です。

※お支払は口座振替のみで現金の取り扱いは致しません。

気になるプログラムがあったら・・・

無料体験ができます！

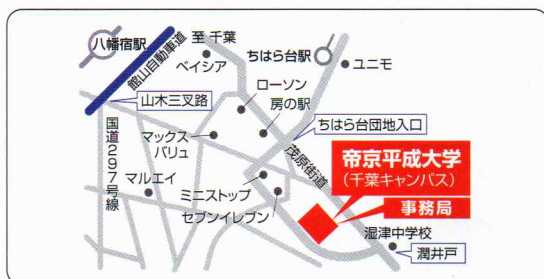
各プログラム1回のみ体験が可能です。参加申し込みはお電話にてご連絡ください。

0436-74-6369

※定員に達しているプログラムの体験は出来ません。

アクセス

■千葉キャンパス【市原市うるいど南4-1】



※学生駐車場をご利用ください。

■ちはら台キャンパス【市原市ちはら台西6-19】



※ちはら台グラウンドテニスコート前駐車場をご利用ください。
体育館横の駐車場は使用できません。

賛助会員

帝京平成スポーツアカデミーは近隣の企業、団体等によって支えられています。

今後も本アカデミーは地域住民等に健康促進に貢献していきます。

各種事業に賛助頂ける個人、企業、団体様を募集しております。

賛助会費：1口 1万円

ミズノ株式会社・ゆうりFP株式会社・株式会社伊藤園・小湊鉄道株式会社

シティライフ株式会社・辰巳台地区社会福祉協議会・ちはら台地区自治会連合会・八幡宿第一ホテル