

# 建替え工事のお知らせ

帝京平成大学千葉キャンパス・ちはら台キャンパスは、  
2024年4月1日から2027年3月31日まで建替え工事を行います。

安全面を考慮して、ちはら台キャンパス会場のプログラムは、千葉キャンパスで行い、一部プログラムは中止となります。今後入会を希望される方は、ご考慮の上お申し込みください。本件について、詳細はHPをご覧ください。

帝京平成大学を拠点とする総合型地域スポーツクラブ

# 帝京平成スポーツアカデミー

申込期間：6月1日(木)～8月31日(木) 2023 vol.2

## キッズプログラム紹介

年中さんから小学生におすすめの  
プログラムを紹介します！

← 千葉

ちはら台 →

### キッズテニス

【曜日】土曜  
【時間】8:30～9:30  
【対象】年長～小2  
【会場】千葉キャンパス  
テニスコート



### 親子で楽しむ 体づくり教室

【曜日】土曜  
【時間】13:00～14:00  
【対象】年中～小学生  
【会場】千葉キャンパス  
体育館



### キッズHIP・HOP

【曜日】木曜  
【時間】16:00～16:50  
【対象】年中～小1  
【会場】ちはら台キャンパス  
ダンスホール



※体験必須

## 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 千葉県市原市うるいど南4-1 帝京平成大学千葉キャンパス内

【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

【QRコード】



# 2023年度第2クールプログラム紹介 (7月~9月)

各プログラム1回のみ体験が可能です。参加申込はお電話にてご連絡ください ※定員に達しているプログラムの体験はできません。

## 千葉キャンパスプログラム

### 1 リレーション・ストレッチ&動作改善トレーニング教室

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



### 13 子どものアトリエ(絵画・工作教室)Aクラス・Bクラス ※各クラス隔週で実施

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



### 3 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



### 14 スラックライン ※満員のため参加までにお時間を要します。

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



### 4 シニアウォーキング

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



### 15 基本のヨガB

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



### 5 ピラティスA

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



### 16 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、ブリーナ・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。



### 6 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



### 17 愛唱歌(童話から流行歌まで)

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



### 7 太極拳

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



### 18 運動や手の使い方に不器用さがある子どもの放課後運動教室

①金曜日 ②16:00~17:00  
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わり方を支援します。



### 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



### 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

ゆったりとした呼吸と動きで緊張を取り除き心身のバランスを整えます。



### 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



### 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

親子参加型のプログラムです。運動が大好きなお子様から苦手なお子様まで楽しめる教室です。



※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。  
※指導者の都合や天候等により日程を変更はHPでお知らせをいたします。(電話連絡はいたしません。)  
※プログラムの変更は、各プログラムの際に各自ご用意をお願いします。

2024年4月から2027年3月まで千葉キャンパスで開催いたします。  
2024年4月から2027年3月まで中止となります。

## ちはら台キャンパスプログラム

### 23 ラージボール卓球

(2024年4月～2027年3月まで中止)

- 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

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

- ①水曜日 ②11:00～12:00  
③一般 ④体育館 ⑤4,900円



### 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)

(2024年4月～2027年3月まで中止)

- 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)

(2024年4月～2027年3月まで中止)

- 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

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!

- ①木曜日 ②12:40～13:40  
③一般 ④体育館 ⑤4,900円



### 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

体力作りからしっかり  
と行い、振付につなげ  
ていきます。

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

※体験後、講師の判断によっては参加をご遠慮いただく場合があります。



### 36 基本のHIP・HOP

(初級～初中級)

- 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

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。

- ①金曜日 ②11:10～12:10  
③一般 ④体育館 ⑤4,900円



### 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

(2024年4月～2027年3月まで中止)

- 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

(2024年4月～2027年3月まで中止)

- 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

(2024年4月～2027年3月まで中止)

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



### 【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

参加費は開催回数によって異なります。  
詳細はHPでご確認ください。

# 申込方法

## ①申込書の提出

WEB、郵送、FAXでお申し込みください

## ②参加の可否連絡

事務局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。  
 ※次年度継続する方は年度更新手数料500円がかかります。  
 ※お支払は口座振替のみで現金の取り扱いは致しません。

**2023年5月8日より新型コロナウイルス感染症（COVID19）が感染症法上 2 類から 5 類へ移行したことに伴いマスクの着用について以下の通りといたします。**

### 屋外プログラム



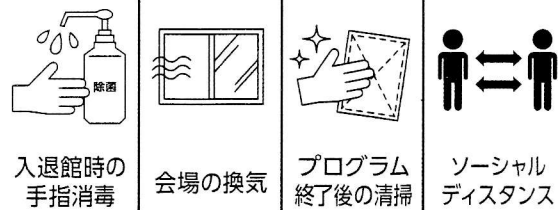
### 屋内プログラム



### 愛唱歌

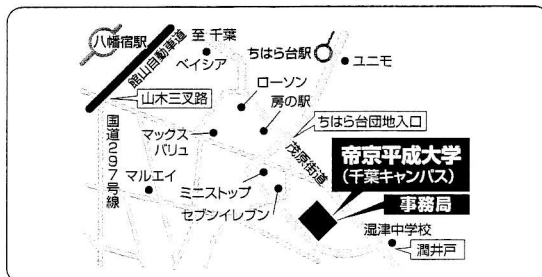


その他の感染対策について、以下の取り組みを実施しています



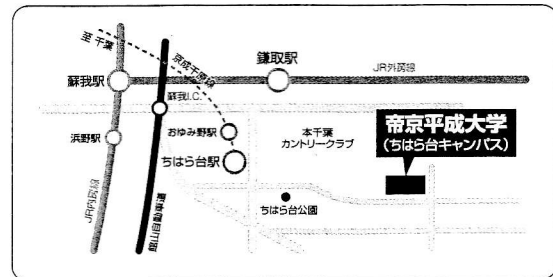
# アクセス

## ■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