

## 2024年度から2026年度の活動について

帝京平成大学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。

ちはら台キャンパスでの再開は、2027年4月からの予定です。  
今後入会を希望される方は、ご理解の上お申し込みください。

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

2024 vol.3



第3クール

申込期間：2024年9月1日(日)～11月30日(土)

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

【TEL】0436-74-6369

【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】



# 2024年度 第3クールプログラム紹介 (10月~12月)

月曜日

## リレーションストレッチ&動作改善トレーニング教室

①13:00~14:00 ②シニア  
③9号館-502 ④4,900円



## Jr.クライミング教室 ※保護者補助必須

①16:30~17:30 ②小学生~中学生  
③10号館-101 ④6,500円



## 自体重による筋力トレーニング教室

①18:00~19:00 ②一般 ※申込時60代までの方  
③9号館-502 ④4,900円



水曜日

## HIP・HOP 初級 ★

①17:00~18:00 ②小2~小6  
③10号館-101 ④4,900円



## 初めてのヨガA

①17:10~18:10 ②一般  
③9号館-502 ④4,900円



## 基本のヨガA

①18:20~19:20 ②一般  
③9号館-502 ④4,900円



火曜日

## シニアウォーキング

①10:00~11:30 ②シニア  
③うるいどグラウンド ④5,900円



## ピラティスA

①15:00~16:00 ②一般  
③9号館-502 ④4,900円



## Jr.サッカー教室

①16:00~17:00 ②小1~小3  
③うるいどグラウンド ④4,700円



木曜日

## 初めてのヨガB ★

①10:00~11:00 ②一般  
③9号館-502 ④4,900円



## 基本のヨガC ★

①10:00~11:00 ②一般  
③9号館-501 ④4,900円



## ハタヨガB ★

①11:10~12:10 ②一般  
③9号館-501 ④4,900円



## HIP・HOP一般

①11:00~12:00 ②一般  
③10号館-101 ④4,900円



## ベリーダンス ★ ※女性限定

①12:20~13:20 ②一般  
③9号館-501 ④4,900円



## 基本のヨガD

①12:30~13:30 ②一般  
③10号館-101 ④4,900円



## バレトン ★

①12:40~13:40 ②一般  
③9号館-502 ④4,900円



水曜日

## 太極拳

①10:00~11:30 ②一般  
③9号館-502 ④6,500円



## スローエアロビック ★

①11:00~12:00 ②一般  
③10号館-101 ④4,900円



## 骨盤アジャスト&ストレッチB ★

①13:30~14:30 ②一般 ※女性限定  
③9号館-502 ④4,900円



## HIP・HOP 超初級 ★ ※1年生は体験必須

①16:00~16:50 ②小1~小3  
③10号館-101 ④4,900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)
- 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。
- 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。(※定員に達してるプログラムの体験はできません)
- 更衣室はありません。

木曜日

### 骨盤アジャスト&ストレッチA

①14:00~15:00 ②一般 ※女性限定  
③10号館-101 ④4,900円



### ピラティスB ★

①14:00~15:00 ②一般  
③9号館-502 ④4,900円



### リラクゼーションヨガ

①15:10~16:10 ②一般  
③9号館-501 ④4,900円



### 子どものアトリエAクラス・Bクラス(絵画・工作教室)

①16:30~18:30 ②小学生~高校生  
③9号館-204 ④8,000円



### 基本のヨガB

①16:50~17:50 ②一般  
③9号館-502 ④4,900円



### HIP・HOP 初中級 ★

①17:00~18:00 ②小3~小6  
③10号館-101 ④4,900円



### HIP・HOP 中級 ★

①18:15~19:15 ②小3~中学生  
③10号館-101 ④4,900円



### ハタヨガA

①18:00~19:00 ②一般  
③9号館-502 ④4,900円



金曜日

### ハタヨガC ★

①10:00~11:00 ②一般  
③9号館-502 ④4,900円



### ボディメイクヨガ ★

①11:10~12:10 ②一般  
③9号館-502 ④4,900円



### ハタヨガD ★

①15:40~16:40 ②一般  
③9号館-501 ④4,900円



### 愛唱歌(童話から流行歌まで)

①14:15~15:30 ②一般  
③9号館-502 ④9,500円



土曜日

### キッズテニス

①8:30~9:30 ②年長~小2  
③テニスコート ④6,500円



### Jr.テニス

①9:35~11:05 ②小3~小6  
③テニスコート ④6,500円



### 親子で楽しむ体づくり教室

①13:00~14:00 ②年中~小学生  
③体育館 ④4,900円



表の見方

プログラム名

①時間 ②対象  
③会場 ④参加費

※掲載している参加費は最大料金です。  
開催回数によって記載されている金額と異なる場合があります。  
詳細はHP「スケジュール」よりご確認ください。

★マークについて：建替え工事終了予定の2027年4月からちはら台キャンパスで再開予定



# PICK UP PROGRAM

帝京平成大学  
女子サッカー部が  
指導します

## Jr.サッカー教室

曜日：火曜  
時間：16:00～17:00  
対象：小1～小3  
会場：うるいどグラウンド

これからサッカーを始めるお子さんでも  
楽しめる教室です。



## HIP・HOPクラス

### 水曜

超初級クラス  
16:00～16:50  
対象：小1～小3

初級クラス  
17:00～18:00  
対象：小2～小6



小学校1年生から参加できる超初級クラス  
からさらに高いレベルに挑戦できる中級  
クラスまであり、自身のレベルに合わせて  
クラスを選べます。大人も楽しめる一般の  
クラスもありますよ♪

### 木曜

#### 大人用クラス

一般クラス  
11:00～12:00

初中級クラス  
17:00～18:00  
対象：小3～小6

中級クラス  
18:15～19:15  
対象：小3～中学生

1年生は体験必須。  
その他の学年は  
体験を推奨し  
ています。

## 申込方法

### ① 申込書の提出

WEB、郵送でお申し込み  
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。

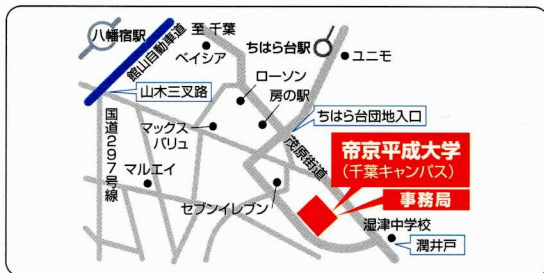
※新規の方は参加費とは別途に**入会金1,000円**がかかります。

※年度更新手数料は**500円**がかかります。

※お支払いは口座振替のみで現金の取り扱いは致しません。

## アクセス

■千葉キャンパス【市原市うるいど南4-1】  
(手続きは千葉キャンパスで行います)



※お車で越しの際は、学生駐車場をご利用ください。

気になるプログラムがあったら  
**無料体験できます!**

**0436-74-6369**

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。

※定員に達しているプログラムの体験はできません。

## 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・株式会社フジスポーツクラブ・株式会社伊藤園・小湊鐵道株式会社・シティライフ株式会社  
大和ハウス工業株式会社・ちはら台地区自治会連合会・ゆうりFP株式会社・八幡宿第一ホテル