

# 帝京平成スポーツアカデミー 平成27年度 第4クールプログラム

平成27年1月6日(水)よりプログラムスタート! 申し込みは随時受け付けています。

直接窓口にご持参の場合は事前に事務局までご連絡下さいませようお願い致します(TEL:0436-74-6369)

## 千葉キャンパスプログラム ※開催曜日・時間順

No.	教室名	曜日	実施時間	対象(定員)	活動場所	参加費(クール)	1月			2月			3月		
							1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	ピラティスA	火	15:00~16:00	一般(30)	9号館-502	4,800円	12	19		2	9	23	1	8	15 22 29
2	ベンチプレス入門【大学】【NEW】	火	16:00~17:00	一般(5)	トレーニングルーム	3,500円	12	19		2	9	16	1	15	
3	太極拳	水	10:00~11:30	一般(30)	9号館-502	6,300円	13	20		3	10	17 24	2	16	23 30
4	シニアボクササイズ&コンディショニングストレッチ【大学】	水	13:00~14:00	シニア(20)	9号館-502	3,500円				3	10	24	2	16	23 30
5	大人のHIP・HOPクラス	水	16:50~17:50	一般(20)	9号館-105	4,800円	13	20	27	3	10	17 24	2	16	23
6	初めてのヨガA	水	17:10~18:10	一般(30)	9号館-502	4,800円	6	13	20 27	3	10	17 24	2	9	
7	HIP・HOPスキルアップクラス	水	18:00~19:00	小4~中3(20)	9号館-105	4,800円	13	20	27	3	10	17 24	2	16	23
8	基本のヨガA	水	18:20~19:20	一般(30)	9号館-502	4,800円	6	13	20 27	3	10	17 24	2	9	
9	かんたん筋力トレーニング教室【大学】	水	18:30~19:30	一般(10)	トレーニングルーム	4,800円	13	20	27	3	10	17 24	2	16	23
10	シニアウォーキング	木	10:00~11:30	シニア(30)	うるいどグラウンド	6,300円	14	21	28	4	18	25	3	10	17 24
11	骨盤ストレッチA	木	14:00~15:00	一般(20)	9号館-502	4,800円		21	28	4	18	25	3	10	17 24 31
12	基本のヨガB	木	16:50~17:50	一般(30)	9号館-502	4,800円	7	14	21 28	4	18	25	3	10	17
13	ハタヨガ	木	18:00~19:00	一般(30)	9号館-502	4,800円	7	14	21 28	4	18	25	3	10	17
14	運動や手の使い方に不器用さがある子どものスポーツ教室【大学】	土	10:30~11:30	4~6歳(4)	9号館-502	2,300円		23	30	6	20		5	12	

## ちはら台キャンパスプログラム ※開催曜日・時間順

No.	教室名	曜日	実施時間	対象(定員)	活動場所	参加費(クール)	1月			2月			3月		
							1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	ラージボール卓球	火	10:00~11:30	シニア(20)	体育館	6,300円	12	19		2	9	16 23	1	8	15 22
16	エアロビクス	水	13:00~14:00	一般(20)	ダンスホール	4,800円	13	20		3	10	17 24	2	9	16 23
17	骨盤ストレッチB	水	13:30~14:30	一般(20)	体育館	4,800円		27		3	10	17 24	2	9	16 23 30
18	Jr.バスケットボールA	水	16:30~17:30	小1~小6(20) 初心者	体育館	6,300円	13	20		3	10	17 24	2	9	16 23
19	Jr.バスケットボールB	水	17:40~18:40	小4~小6(25) 経験者	体育館	6,300円	13	20		3	10	17 24	2	9	16 23
20	初めてのヨガB	木	10:00~11:00	一般(23)	ダンスホール	4,800円	7	14	21 28	4	18	25	3	10	17
21	基本のヨガD	木	11:10~12:10	一般(23)	ダンスホール	4,800円	7	14	21 28	4	18	25	3	10	17
22	ベリーダンス	木	12:20~13:20	一般(30)	体育館	4,800円	14	21	28	4	18	25	3	10	17 24
23	バレトン	木	12:50~13:50	一般(20)	ダンスホール	4,800円	14	21	28	4	18	25	3	10	17 24
24	ピラティスB	木	14:00~15:00	一般(30)	体育館	4,800円	14	21	28	4	18	25	3	10	17 24
25	幼児HIP・HOPクラス	木	16:00~16:50	4~6歳(15)	ダンスホール	4,800円	14	21	28	4	18	25	3	10	17 24
26	初めてのHIP・HOPクラス	木	17:00~18:00	小1~小6(30) 初心者	ダンスホール	4,800円	14	21	28	4	18	25	3	10	17 24
27	HIP・HOPステップアップクラス	木	18:15~19:15	小1~中3(30) 中級者	ダンスホール	4,800円	14	21	28	4	18	25	3	10	17 24
28	Jr.バドミントン	木	18:00~19:30	小1~小6(25)	体育館	6,300円	14	21	28	4	18	25	3	10	17 24
29	基本のヨガC	金	10:00~11:00	一般(23)	ダンスホール	4,800円	8	15	22 29	5	12	19 26	4	11	
30	ボディメイクヨガ	金	11:10~12:10	一般(20)	ダンスホール	4,800円	8	15	22 29	5	12	19 26	4	11	
31	基本のヨガE	金	16:20~17:20	一般(21)	ダンスホール	4,800円	8	15	22 29	5	12	19 26	4	11	
32	バドミントン【大学】	金	18:00~19:30	一般(20)	体育館	6,300円		22	29	5	12	19 26	4	11	18 25
33	チャイルドコーディネーション【大学】	土	11:00~12:00	年長~小2(15)	体育館	3,000円		23	30	6	20		5	12	
34	キッズテニス	土	12:30~13:30	年長~小2(25)	テニスコート (雨天:体育館)	6,300円		23	30	6	13	20 27	5	12	19 26
35	Jr.テニス	土	13:40~15:10	小3~小6(35)	テニスコート (雨天:体育館)	6,300円		23	30	6	13	20 27	5	12	19 26
36	テニス	土	15:20~16:50	一般(35)	テニスコート (雨天:体育館)	6,300円		23	30	6	13	20 27	5	12	19 26
37	牽いずテニス	土	13:40~15:10	一般(10)	テニスコート	1,300円		23		6	20		5	12	

【NEW】 第4クール新規プログラム 【変更】 第4クールプログラム変更あり 【大学】 大学教職員指導プログラム

- 平成27年度 第4クールは1月6日(水)よりプログラムを開始します。Web・FAX・窓口持参(千葉キャンパスのみ)・郵送いずれかの方法でお申込み下さい。
  - 申し込みは先着順です。定員に達した時点で受付を終了します。定員の空き状況に関しては事務局にご確認ください。
  - 定員に達していないプログラムはクールの途中からの参加も可能です。(途中入会でも参加費の割引はございません)
  - クール間は自動継続となります。平成28年度第1クールの継続を希望されない場合は、3月10日までに『プログラム中止・退会届』をご提出ください。
  - 指導者の都合や天災等により日程を変更・中止する場合があります。お電話等のご連絡はいたしませんので、ホームページ・Facebookを必ずご確認ください。
  - お子様をお預かりする託児所などの施設はありませんので、お子様を連れてのプログラム参加はご遠慮ください。
- ご不明な点は下記連絡先までお気軽にお問い合わせください。

帝京平成スポーツアカデミー  
〒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 【URL】http://www.thsa.jp/  
【Facebook】https://www.facebook.com/thsa.jp  
【お問い合わせ時間】火~金曜日 9:00~16:00(土曜日はFAXのみ・年末年始を除く)



※帝京平成スポーツアカデミーホームページのQRコードです。Webからもお申込みいただけます。

H27.9.11改正

**無 料**  
乗車の際学生証を提示！

- 時間帯によっては、混雑が予想されます。
- 道路状況や遅延、天候等で遅れることもありますので、時間には十分余裕をもって乗車してください。
- ダイヤは諸事情により変更する場合があります。学内掲示を必ず確認してください。
- 割り込みはせず、整列乗車にご協力ください。

平成27年9月11日

帝京平成大学⇄八幡宿駅 所要約22分

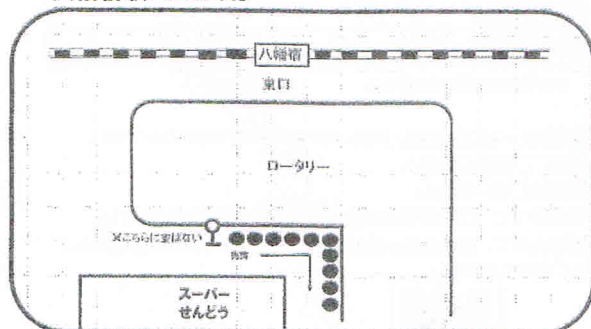
行先	帝京平成大学行		八幡宿駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
7	35 50	50		
8	00 17 25 40 50	30		
9	05 40	40	10	10
10	10 25 35	10	05	05
11	00	00	10	10
12	00 30	00	10 40	45
13	00	10	30	40
14	00	10	00 30	30
15	00	00	05 20	20
16	00	00	00 30 35 40	30
17	07	00	20	20
18			00 10 20 30	30
19			00 30	30
20			00 30	30

帝京平成大学⇄ちはら台駅 所要約12分

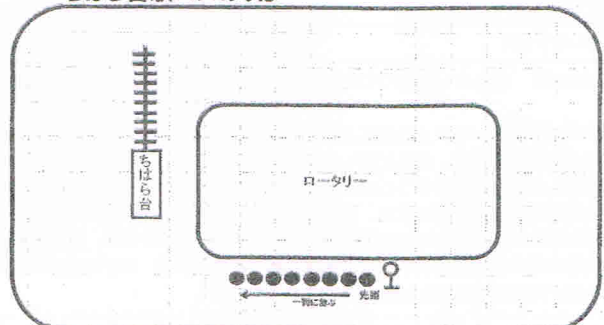
行先	帝京平成大学行		ちはら台駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
7	50	50		
8	30 45*	30 45*	15 45	15 45
9	00	00		
10	30	30	15	15
11	30 45*	30 45*	15 30	15 30
12	55	55	40	40
13	30	30	15	15
14	30 45*	30 45*	15 30	15 30
15	30	30	15	15
16			35	35
17	35	35	20	20
18			20	20
19			10	10
20			15 45	15

※ちは医療センター行

八幡宿駅バスのりば



ちはら台駅バスのりば



※歩道に並ぶ際は、通行の邪魔にならないようスペースを空けて並んでください。