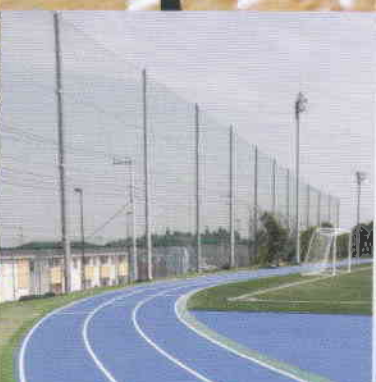
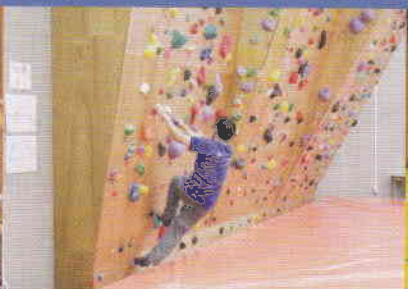




総合型地域スポーツクラブ

2016 vol.4

帝京平成 スポーツアカデミー



当クラブはスポーツ振興くじ助成金、
市原市総合型地域スポーツクラブ運営費等補助金を受けて
運営されています。

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 【お問合せ時間】9:00~16:00
【URL】<http://www.thsa.jp/> 【E-mail】thsa@thu.ac.jp



WEBへ

【休業日】土曜・日曜・月曜・祝祭日・年末年始 【Facebook公式アカウント】 <https://www.facebook.com/thsa.jp>

※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。 ※実施回数・開催日は別紙カレンダーをご確認ください。
 ※プログラムの中止や日程変更はHP・Facebookにてお知らせします。(電話連絡は行いません)
 ※ラケットなど体験用に貸出もごさいますが、プログラム参加の際は各自ご用意をお願いします。

32 初めてのHIP・HOPクラス(小1~小6初心者)

①17:00~18:00 ②30名 ③木曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 元気に楽しくLet's Dancing!ダンスの好きな子集まれ〜(入門・初級)



38 バドミントン(一般)

①18:00~19:30 ②20名 ③金曜日
 ④体育館 ⑤6,300円/1クール
 初心者も経験者も大歓迎。基礎の練習から、練習試合まで行います。



33 HIP・HOPステップアップクラス(小1~中3中級者)

①18:15~19:15 ②30名 ③木曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 ダンスを習ってみたい初心者の中・小学生、入門クラスで自信がついてきた小学生、もっと本格的にダンスを学んでみたいという方にお勧めのクラスです(初・中級)



39 基礎からはじめよう!ランニング教室 ~目指せ!フルマラソン~(一般)

①9:30~11:30 ②20名 ③土曜日
 ④クラブハウス ⑤7,800円/1クール
 効率の良い体幹ランニングを習得して走力をアップし、ハーフマラソンやフルマラソンの完走を目指します。



34 Jr.バドミントン(小1~小6)

①18:00~19:30 ②25名 ③木曜日
 ④体育館 ⑤6,300円/1クール
 バドミントンを楽しみながらテクニックも上達!初心者にもやさしく指導します。



40 チャイルドコーディネーション(年長~小2)

①10:30~11:20 ②15名 ③土曜日
 ④体育館 ⑤4,800円/1クール
 簡単な動きで脳や神経を刺激します。様々な動きを通して、体の使い方を身につけます!元気いっぱい遊びましょう!



35 ハタヨガC(一般) ★★★☆☆

①10:00~11:00 ②23名 ③金曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 基本ポーズ+バランスのポーズで深層筋を使います。プラーナ・血液・リンパを巡らせ、心と体の調子を高めめます。



41 キッズコーディネーション(小3~小6)

①11:30~12:30 ②15名 ③土曜日
 ④体育館 ⑤4,800円/1クール
 簡単な動きで脳や神経を刺激します。様々な動きを通して、体の使い方を身につけます!元気いっぱい遊びましょう!



36 ボディメイクヨガ(一般) ★★★☆☆

①11:10~12:10 ②20名 ③金曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 太陽礼拝を練習。気になる部分は引き締め引き上げ、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



42 親子で楽しむ体づくり教室(年長~小2)

①12:40~13:40 ②15名 ③土曜日
 ④体育館 ⑤4,800円/1クール
 親子参加型の体づくり教室でスポーツ活動を始めるきっかけに、運動が苦手なお子さんでも楽しめます!



37 ハタヨガD(一般) ★★★☆☆

①16:20~17:20 ②21名 ③金曜日
 ④ダンスホール ⑤4,800円/1クール
 基本ポーズ+バランスのポーズで深層筋を使います。プラーナ・血液・リンパを巡らせ、心と体の調子を高めめます。



★は帝京平成大学の教職員が指導を行うプログラムです。

NEW は新規プログラムを表します。

※平成28年度第3クールの時点で定員に達しているプログラムがあります。定員の状況については事務局までお問い合わせください。

帝京平成スポーツアカデミーの会員種別と会費

※【1回体験無料】お気軽にお問い合わせください。
 ※詳細は教室カレンダーをご覧ください。

種別	入会金	会費	入会条件	備考
本会員	1,000円	各プログラム別 クール制	クラブの目的に賛同し、 クラブが実施する各種事業に 参加する方	2年目以降は 年度更新手数料500円 ※1年以上会員更新をしていない場合は 年度更新にはなりません。
賛助 会員	無し	10口:1万円 (年会費)	クラブの目的に賛同し、 クラブの各種事業を 賛助いただける方	パンフ、HPに 社名(個人名)表示

申込方法

…プログラムに参加するにはまず会員登録!…



以下の方法で入会申込を行ってください。

①WEB申込 ②FAX ③窓口持参 ④郵送

申し込みをされた方へ参加の可否のご連絡をいたします。

※入会申込書はHPからダウンロード可能です。※お電話での入会申込は受け付けておりません。



参加可能連絡を受けた方は、**銀行口座のキャッシュカードをご持参のうえ千葉キャンパス窓口にて口座登録**を行ってください。

※入会金、更新手数料、参加費等のお支払は口座振替のみで現金の取り扱いはありません。

※千葉キャンパス窓口対応時間(火~金曜日 9:00~16:00)



口座登録時に顔写真入りの会員証を作成・発行いたします。

口座登録時に**顔写真(縦4センチ×横3センチ)**をご持参ください。



●申し込みは先着順です。定員に達した時点で参加待ちとなります。

●一度お支払いいただいた入会金・更新手数料・参加費等はいかなる場合も返金いたしません。

●退会・休会・プログラムの変更手続きは各種届け出が必要です。

●詳細は帝京平成スポーツアカデミーホームページでご確認いただくかまたは、事務局までお気軽にお問い合わせください。

いたします。

■色は、千葉キャンパスプログラム ■色は、ちはら台キャンパスプログラム

①時間 ②定員 ③曜日 ④場所 ⑤1クール参加費 ※星の数はレベルを表しています。

各プログラムの
講師紹介はHPに
掲載予定です。→



スポーツをもっと身近なものへ

帝京平成大学では大学と地域が連携・協働し、千葉キャンパス・ちはら台キャンパスを拠点に幅広い年代の人々がスポーツに親しみ、健康づくりを学ぶ場と地域住民の交流を深める場として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)を育成しています。

「総合型地域スポーツクラブ」とは、スポーツ基本法に定められており、人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、①子どもから高齢者まで(多世代)、②様々なスポーツを愛好する人々が(多種目)、③初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる(多志向)、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブをいいます。よりよいクラブにしていくには、会員の皆様含め地域の皆様のサポートが欠かせません。今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。

アクセス

車でお越しの方

■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。

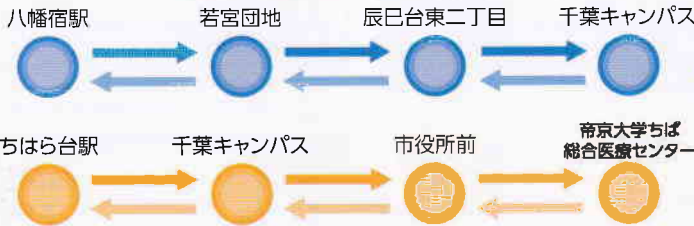
■ちはら台キャンパス【市原市ちはら台西6-19】



※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。

病院をご利用の方も無料でご利用いただけます。

バスでお越しの方



※会員カードを提示することでバスは病院まで無料でご利用いただけます。
 ※バスダイヤ、ルートの詳細はホームページ【交通アクセス】をご確認ください。
 ※ちはら台キャンパス行きバスはありません。



帝京大学ちば総合医療センター行き

ちはら台駅発	帝京平成大学	市原市役所	帝京大学ちば総合医療センター着
8時45分	8時57分	9時17分	9時37分
11時45分	11時57分	12時17分	12時37分
14時45分	14時57分	15時17分	15時37分

ちはら台駅行き

帝京大学ちば総合医療センター発	市原市役所	帝京平成大学	ちはら台駅着
9時50分	10時10分	11時30分	11時42分
12時50分	13時10分	14時30分	14時42分
15時50分	16時10分	17時20分	17時42分

保険

.....クラブ活動中のケガで通院や入院をされた場合は保険が適応されます.....

死亡・後遺障害	100万円
入院	日額1,500円
通院	日額1,000円

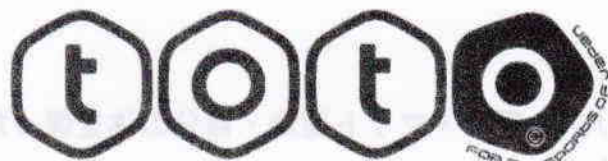
※活動中のケガ及び自宅から教室までの往復も対象。
 ※ケガをされた場合は速やかに事務局までご連絡ください。
 ※上記保険で心配な方は各自で各種保険にお入りください。

賛助会員

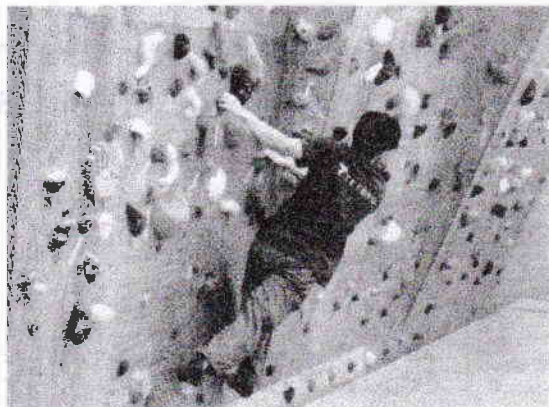
- 市原ベイトクシー株式会社
- クリヤマ株式会社
- シティライフ株式会社
- 辰巳台地区社会福祉協議会
- ニシミヤスポーツ
- ミズノ株式会社
- 八幡宿第一ホテル
- ゆうりFP株式会社

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



■第4クールプログラムのご案内（一部） ※1クールは3ヶ月です。



★Jr. クライミング教室★ New!!

日 程:月曜日 16:30~17:30

場 所:千葉キャンパス10号館

対 象:小1~小6 定員:10名

参加費:6,300円/1クール

~頭を使って楽しむ今話題のNEWスポーツです!~
第4クール(1月)からスタートします! 申し込み受付中!

☆キッズコオーディネーション☆

日 程:土曜日 11:30~12:30

場 所:ちはら台キャンパス 体育館

対 象:小3~小6 定員:15名

参加費:4,800円/1クール

~様々な動きを通じて体の使い方を身につけます~
年長~小2対象のチャイルドクラスもあります!



★基礎からはじめよう!ランニング教室★

~目指せ!フルマラソン~

日 程:土曜日 9:30~11:30

場 所:ちはら台キャンパス クラブハウス

対 象:一般 定員:20名

参加費:7,800円/1クール

効率のいい体幹ランニングを取得し走力アップをして、
ハーフマラソンやフルマラソン完走を目指します!
ランニング仲間と一緒に汗を流しませんか?

※この他にもプログラム
多数開催中!

全てのプログラムで1度だけ
無料体験可能です☆

電話一本でOK!

TEL 0436-74-6369

◆詳細は下記ホームページをご覧ください。◆

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 【お問い合わせ時間】火~金曜日 9:00~16:00

【HP】<http://www.thsa.jp/> 【Facebook】<https://www.facebook.com/thsa.jp>

親子で楽しむ体づくり教室

リズム運動・マット運動・自分の体を使ったバランス運動・ボール運動等を通して子供の運動感覚を養います。

学校で教わるような運動、スポーツを親子向けにアレンジして運動が苦手なお子さんから、運動大好きなお子さんまで幅広く楽しむことができる教室です。

毎回、難易度・種目を変えているので一回のプログラムでたくさんの運動能力を鍛えることができます。この教室の特徴でもある親子で楽しめる運動になっているので日ごろ運動不足でお悩みのお父さん、お母さんにもおすすめです！

☆無料体験会行います！☆

1月7日(土) 12:40~13:40

【お申し込み方法】前日までにお電話にてお申し込みください。

帝京平成スポーツアカデミー事務局 TEL: 0436-74-6369

【参加方法】

- ・日 時：土曜日 12:40~13:40
 - ・場 所：帝京平成大学ちはら台キャンパス体育館
 - ・対 象：年長~小学校6年生
 - ・参加条件：会員でなくても参加可能です。是非お友達をお誘いの上ご参加ください。
必ず親子（保護者がご一緒であれば兄弟、姉妹での参加も可能）で参加してください。
 - ・持 ち 物：飲み物、タオル、体育館シューズ
 - ・服 装：動きやすい服装
 - ・講 師：帝京平成スポーツアカデミー学生チーム
- *開始10分前に会場にお越しください。

【お問合せ先】

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/>

お問合せ時間：火~金曜日 9:00~16:00 (年末年始を除く)

休業日：月曜日・土日祝祭日



ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。
みなさんのご参加お待ちしております！！

帝京平成スポーツアカデミー 平成28年度 第4クールプログラム

随時受付 平成29年1月7日(土)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	講師名	対象(定員)	活動場所	参加費(クール)	1月	2月	3月
1	Jr.クライミング教室【大学】【New!】	月	16:30~17:30	小田 啓 スポーツクライミング 指導員	小1~小6(10)	10号館	6,300円	16 23 30	6 13 20 27	6 13 27
2	ピラティスA	火	15:00~16:00	滝本 泉	一般(30)	9号館-502	4,800円	17 24 31	7 14 21 28	7 14 21
3	太極拳	水	10:00~11:30	法月 康治	一般(30)	9号館-502	6,300円	18 25	1 8 15 22	1 8 15 22
4	エクササイズ& コンディショニングストレッチ【大学】	水	13:00~14:00	石橋 和正	シニア(20)	9号館-502	4,400円	11 18	1 8 15 22	1 8 15
5	大人のHIP・HOPクラス	水	16:50~17:50	KIKU	一般(20)	9号館-105	4,800円	18 25	1 8 15 22	1 8 15 22
6	初めてのヨガA	水	17:10~18:10	森山 和美	一般(25)	9号館-502	4,800円	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15
7	HIP・HOPスキルアップクラス	水	18:00~19:00	KIKU	小4~中3(20)	9号館-105	4,800円	18 25	1 8 15 22	1 8 15 22
8	基本のヨガA	水	18:20~19:20	森山 和美	一般(25)	9号館-502	4,800円	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15
9	かんたん筋力トレーニング教室【大学】	水	18:30~19:30	高橋 仁	一般(15)	9号館-203	3,000円	18 25	1 8 15 22	
10	シニアウォーキング	木	10:00~11:30	岡田 一彦	シニア(30)	うるいどグラウンド (雨天:9号館-502)	6,300円	19 26	2 9 16 23	2 9 16 23
11	骨盤ストレッチA	木	14:00~15:00	古澤 麻美	一般(20)	9号館-502	4,800円	12 19 26	2 9 16 23	2 9 16
12	基本のヨガB	木	16:50~17:50	森山 和美	一般(25)	9号館-502	4,800円	12 19 26	2 9 16 23	2 9 16
13	ハタヨガA	木	18:00~19:00	森山 和美	一般(25)	9号館-502	4,800円	12 19 26	2 9 16 23	2 9 16
14	スラックライン	金	未定	我妻 吉信	一般(10)	中庭 (雨天中止)	4,800円	未定		
15	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	福山 英明	4~6歳(6)	9号館-502	2,300円	21 28	4 18	4 18
16	車いすテニス【会場変更】	土	未定	橋岡・山倉	一般(10)	テニスコート	1,300円	未定		
17	キッズテニス【会場変更】	土	12:30~13:30	市原市テニス協会	年長~小2(25)	テニスコート (雨天:体育館)	6,300円	21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
18	Jr.テニス【会場変更】	土	13:40~15:10	市原市テニス協会	小3~小6(35)	テニスコート (雨天:体育館)	6,300円	21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
19	テニス【会場変更】	土	15:20~16:50	市原市テニス協会	一般(35)	テニスコート (雨天:体育館)	6,300円	21 28	4 11 18 25	4 11 18 25

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	講師名	対象(定員)	活動場所	参加費(クール)	1月	2月	3月
20	ラージボール卓球	火	10:00~11:30	西沢 マサ子	シニア(20)	体育館	6,300円	17 24 31	7 14 21 28	7 14 21
21	エアロビクス	水	13:00~14:00	稲村 恵美子	一般(20)	ダンスホール	4,800円	18 25	1 8 15 22	1 8 15 22
22	骨盤ストレッチB	水	13:30~14:30	古澤 麻美	一般(20)	体育館	4,800円	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15
23	Jr.バスケットボールA	水	16:30~17:30	千葉ジュニアアカデミー ミズスタッフ2名	小1~小6(20) 初心者	体育館	6,300円	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15
24	Jr.バスケットボールB	水	17:40~18:40	千葉ジュニアアカデミー ミズスタッフ2名	小4~小6(25) 経験者	体育館	6,300円	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15
25	初めてのヨガB	木	10:00~11:00	佐藤 美奈子	一般(20)	体育館	4,800円	19 26	2 9 16 23	2 9 16 23
26	基本のヨガC	木	10:00~11:00	森山 和美	一般(23)	ダンスホール	4,800円	12 19 26	2 9 16 23	2 9 16
27	ハタヨガB	木	11:10~12:10	森山 和美	一般(23)	ダンスホール	4,800円	12 19 26	2 9 16 23	2 9 16
28	ベリーダンス	木	12:20~13:20	ダイヤモンドストリー ダンスカンパニー 4名	一般(30)	体育館	4,800円	19 26	2 9 16 23	2 9 16 23
29	バレトン	木	12:50~13:50	安本・内山 1名	一般(20)	ダンスホール	4,800円	19 26	2 9 16 23	2 9 16 23
30	ピラティスB	木	14:00~15:00	滝本 泉	一般(30)	体育館	4,800円	19 26	2 9 16 23	2 9 16 23
31	幼児HIP・HOPクラス	木	16:00~16:50	KIKU	4~6歳(15)	ダンスホール	4,800円	19 26	2 9 16 23	2 9 16 23
32	初めてのHIP・HOPクラス	木	17:00~18:00	KIKU	小1~小6(30) 初心者	ダンスホール	4,800円	19 26	2 9 16 23	2 9 16 23
33	HIP・HOPステップアップクラス	木	18:15~19:15	KIKU	小1~中3(30) 中級者	ダンスホール	4,800円	19 26	2 9 16 23	2 9 16 23
34	Jr.バドミントン	木	18:00~19:30	三上 他2名	小1~小6(25)	体育館	6,300円	19 26	2 9 16 23	2 9 16 23
35	ハタヨガC	金	10:00~11:00	森山 和美	一般(23)	ダンスホール	4,800円	20 27	3 10 17 24	3 10 17 24
36	ボディメイクヨガ	金	11:10~12:10	森山 和美	一般(20)	ダンスホール	4,800円	20 27	3 10 17 24	3 10 17 24
37	ハタヨガD	金	16:20~17:20	森山 和美	一般(21)	ダンスホール	4,800円	20 27	3 10 17 24	3 10 17 24
38	バドミントン【大学】	金	18:00~19:30	寺田 善弘	一般(20)	体育館	6,300円	20 27	3 10 17 24	10 17 24 31
39	基礎から始めよう!ランニング教室 ~目指せ!フルマラソン~【会場・名称変更】	土	9:30~11:30	岡田 一彦	一般(20)	クラブハウス	7,800円	7 21 28	4 11 18 25	4 18 25
40	チャイルドコーディネーション	土	10:30~11:20	山中・石井 1名	年長~小2(15)	体育館	4,800円	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25
41	キッズコーディネーション	土	11:30~12:30	山中・石井 1名	小3~小6(15)	体育館	4,800円	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25
42	親子で楽しむ体づくり教室【大学】【会場・時間変更】	土	12:40~13:40	藤井 他	年長~小2(15)	体育館	4,800円	7 21 28	4 18 25	4 11 18 25

【大学】 大学教職員・学生指導プログラム 【NEW】 第4クール新規プログラム

- 平成28年度 第4クールは1月7日(土)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。定員に達したプログラムにつきましては参加待ちとなります。
 - 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29年度第1クールの継続を希望されない、プログラムを変更する場合は、平成29年3月10日(金)までに所定の用紙をご提出下さい。
 - 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。お電話等で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。
 - スラックライン、車いすテニスの詳細については決定次第ホームページにてお知らせします。
- 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
【営業日・営業時間】火~金曜日 9:00~16:00(年末年始、祝日を除く)



※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

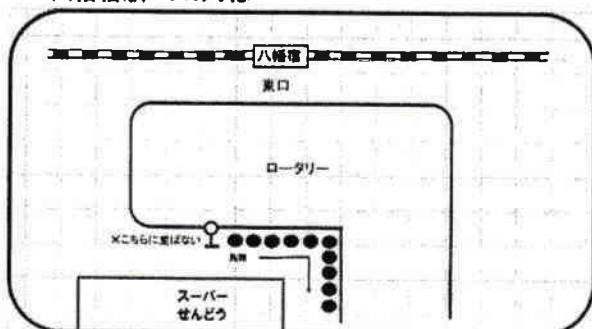
行先	帝京平成大学行		八幡宿駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
7	35 50	50		
8	00 17 25 40 50	30		
9	05 40	40	10	10
10	10 25 35	10	05	05
11	00	00	10	10
12	00 30	00	10 40	45
13	00	10	30	40
14	00	10	00 30	30
15	00	00	05 20	20
16	00	00	00 30 35 40	30
17	07	00	20	20
18			00 10 20 30	30
19			00 30	30
20			00 30	30

帝京平成大学⇄ちはら台駅 所要約12分

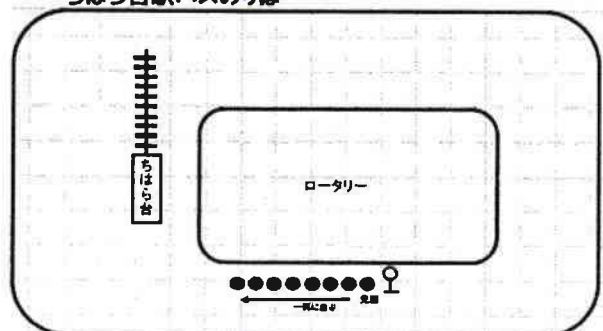
行先	帝京平成大学行		ちはら台駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
7	50	50		
8	30 45*	30 45*	15 45	15 45
9	00	00		
10	30	30	15	15
11	30 45*	30 45*	15 30	15 30
12	55	55	40	40
13	30	30	15	15
14	30 45*	30 45*	15 30	15 30
15	30	30	15	15
16			35	35
17	35	35	20	20
18			20	20
19			10	10
20			15 45	15

※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。