



総合型地域スポーツクラブ

2017 vol.1

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
【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>



WEBへ

千葉キャンパスプログラム
1クール=3ヶ月間



11 骨盤ストレッチA(一般)

①14:00~15:00 ②20名 ③木曜日
④9号館-502 ⑤4,800円/1クール

初めての方や、年齢や体の状態を問わず安心して参加できるストレッチです。動きやすい服装でご参加ください。



21 エアロビクス(一般)

①13:00~14:00 ②20名 ③水
④ダンスホール ⑤4,800円/1クール

ソフトなエアロビックで運動不足を解消しましょう。代謝upが期待できる体幹トレーニングも紹介しま

12 基本のヨガB(一般)

★★☆☆☆

①16:50~17:50 ②25名 ③木曜日
④9号館-502 ⑤4,800円/1クール

心と身体の緊張を弛める、インドの伝統的ヨガです。初めてのヨガより、股関節・肩甲骨のポーズが増えます。



22 骨盤ストレッチB

①13:30~14:30 ②20名 ③水
④体育館 ⑤4,800円/1クール

初めての方や、年齢や体の状態を問わず安心して。動きやすい服装でご参加ください。

13 ハタヨガA(一般)

★★★☆☆

①18:00~19:00 ②25名 ③木曜日
④9号館-502 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。プラナー血液/リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。



23 Jr.バスケットボ

①16:30~17:30 ②20名 ③水
④体育館 ⑤6,300円/1クール

プロバスケットボールチーム千葉ジェッツのアカデミーの基礎を指導します。(初心者を対象)

14 スラックライン(一般)

①未定 ②10名 ③未定 ④中庭 ⑤4,800円/1クール
※時間、曜日については決定次第ホームページにてお知らせします。
スキー選手のトレーニングに採用されている、縄跳りとトランポリンを融合した新しいスポーツ。バランス感覚を磨こう!



24 Jr.バスケットボ

①17:40~18:40 ②25名 ③水
④体育館 ⑤6,300円/1クール

プロバスケットボールチーム千葉ジェッツのアカデミーの基礎を指導します。(ミニバス経験者を対象)

15 運動や手の使い方に不器用さがある
子どもの体操教室(4~6歳)

①10:30~11:30 ②6名 ③土曜日
④9号館-502 ⑤2,300円/1クール

興味関心に合わせて、子どもの能力に応じたスポーツのかかわりを支援します。



25 初めてのヨガB(一般)

①10:00~11:00 ②20名 ③木
④体育館 ⑤4,800円/1クール

ポーズの説明を聞きながら練習します。年齢・体の状態を問わず参加できます。インドの伝統的ヨガです。

16 車いすテニス(一般)

①未定 ②10名 ③土曜日
④テニスコート ⑤1,300円/1クール

車いすを使ったテニス競技を体験してください。



26 基本のヨガC(一般)

①10:00~11:00 ②23名 ③木
④ダンスホール ⑤4,800円/1クール

心と身体の緊張を弛める、インドの伝統的ヨガ。股関節・肩甲骨のポーズが増えます。

17 キッズテニス(年長~小2)

①18:30~9:30 ②25名 ③土曜日
④テニスコート(雨天:体育館) ⑤6,300円/1クール

初心・初級者クラス。負担が少なく柔らかいレッドボールを使用したショートテニスのレッスンを行います。ボール遊びを取り入れ、運動の楽しさを覚えましょう。



27 ハタヨガB(一般)

①11:10~12:10 ②23名 ③木
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。心と体の調和を高めます。

18 Jr.テニス(小3~小6)

①9:35~11:05 ②35名 ③土曜日
④テニスコート(雨天:体育館) ⑤6,300円/1クール

プレイ&スティを導入し、お子様の成長や技術習得にあったボールを使用し、レッスンをを行います。初心者も経験者も楽しみながらテニスをしませんか?



28 ベリーダンス(一般)

①12:20~13:20 ②30名 ③木
④体育館 ⑤4,800円/1クール

ベリーダンス入門編。ベリーダンスを使ったストレッチです。女性らしい柔らかさをGETしましょう。

19 テニス(一般)

①11:10~12:40 ②35名 ③土曜日
④テニスコート(雨天:体育館) ⑤6,300円/1クール

初心者の方から経験者の方まで幅広く楽しんでいただけるようにレッスンをを行います。一緒にテニスを楽しみませんか?



29 バレトン(一般)

①12:50~13:50 ②20名 ③木
④ダンスホール ⑤4,800円/1クール

フィットネス+バレエ+ヨガを融合させたエクササイズ。柔軟性、心臓機能を向上させます!

ちはら台キャンパスプログラム
1クール=3ヶ月間



20 ラージボール卓球(シニア)

①10:00~11:30 ②20名 ③火曜日
④体育館 ⑤6,300円/1クール

ラージボールで卓球の楽しさを体験します。初めての方でもやさしく指導します。



30 ピラティスB(一般)

①14:00~15:00 ②30名 ③木
④体育館 ⑤4,800円/1クール

体の奥深くにある筋肉(インナーマッスル)を効果的に鍛え、姿勢を良くしましょう!

31 幼児HIP・HOPク

①16:00~16:50 ②15名 ③木
④ダンスホール ⑤4,800円/1クール

元気に楽しく踊りたい幼児メンバーを募集!楽しくダンスやリズム運動を通して、リズム感や身体性を身につけていきます。

1 Jr.クライミング教室(小1~小6)

①16:30~17:30 ②15名 ③月曜日 ④10号館
⑤6,300円/1クール

ボルダリング用の人工壁でクライミングの基本を指導します。自由時間を多くしますので楽しく遊んでください!



2 ピラティスA(一般)

①15:00~16:00 ②30名 ③火曜日
④9号館-502 ⑤4,800円/1クール

体の奥深くにある筋肉(インナーマッスル)を効果的に鍛え、健康的な引き締まった体を作っていきます!



3 太極拳(一般)

①10:00~11:30 ②30名 ③水曜日
④9号館-502 ⑤6,300円/1クール

太極拳のゆっくりとした動きと呼吸法は、足腰を鍛練して心臓機能を高めます。



4 エクササイズ&コンディショニングストレッチ(シニア)

①13:00~14:00 ②20名 ③水曜日
④9号館-502 ⑤3,900円/1クール

シニア向け健康体操教室です。簡単なエクササイズやストレッチをして元気な心と身体を作りましょう!



5 大人のHIP・HOPクラス(一般)

①17:00~18:00 ②20名 ③水曜日
④9号館-105 ⑤4,800円/1クール

ダンスの基礎を学びながら楽しくエクササイズ!ママ達もLet's Dancing♪(一般初心者向け経験者も可)



6 初めてのヨガA(一般)

★★☆☆☆

①17:10~18:10 ②25名 ③水曜日
④9号館-502 ⑤4,800円/1クール

ポーズの説明を聞きながら練習します。年齢・体の状態を問わずリラックスできる、インドの伝統的ヨガです。



7 中学・高校生のためのはじめてHIP・HOP(中~高) NEW

①18:15~19:15 ②20名 ③水曜日
④9号館-105 ⑤4,800円/1クール

部活感覚でもOK!ダンスをやってみたかった!学校の文化祭で披露したい!そんな想いを抱いている中学生・高校生におすすめのクラスです!



8 基本のヨガA(一般)

★★☆☆☆

①18:20~19:20 ②25名 ③水曜日
④9号館-502 ⑤4,800円/1クール

心と身体の緊張を弛める、インドの伝統的ヨガです。初めてのヨガより、股関節・肩甲骨のポーズが増えます。



9 かんたん筋力トレーニング教室(一般)

①18:30~19:30 ②15名 ③水曜日
④9号館-203 ⑤4,400円/1クール

初めての方や女性でも楽しめる教室です!正しいトレーニングで美しいBodyをゲットしましょう!



10 シニアウォーキング(シニア)

①10:00~11:30 ②30名 ③木曜日
④うるいどグラウンド(雨天:9号館-502) ⑤6,300円/1クール

膝に負担のかからない体幹ウォーキングや体の歪みを修正するストレッチングの習得を目指します。



※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用意していますが、プログラム参加の際は各自ご用意をお願いします。


日
日
またボールを使った、基礎



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ー♪(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。




一般)
日
て参加できるストレッチで



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학생、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。



ルA (小1～小6 初心者)


日
ミニコーチがバスケット



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!



ルB (小4～小6 経験者)


日
ミニコーチがバスケット



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、心と体の調和を高めます。



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!




一般)
日
感を問わずリラックスで



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6)

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!




一般)
日
す。初めてのヨガより、股



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、心と体の調和を高めます。



大学 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4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。

一般)
日
プラーナ・血液・リンパを



帝京平成スポーツアカデミーの会員種別と会費 ※1回体験加料!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年日以降は 年度更新手数料500円 ※1年以上会員更新していない場合は 年度更新にはなりません。 |
| 賛助 会員 | 無し | 10:1万円 (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 |

一般)
日
子やエクササイズが中心



…プログラムに参加するにはまず会員登録!…

申込方法

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。

注意

- 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。
- ご入会に際し、諸手続・諸規則に関する説明を行います。内容をご確認の上、ご署名をいただきます。
- 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。

一般)
日
全身の筋バランス。



一般)
日
に鍛え、健康的な引き筋



ラス (4～6歳)

日
ル
基礎体力と簡単なリズムト



スポーツをもっと身近なものへ

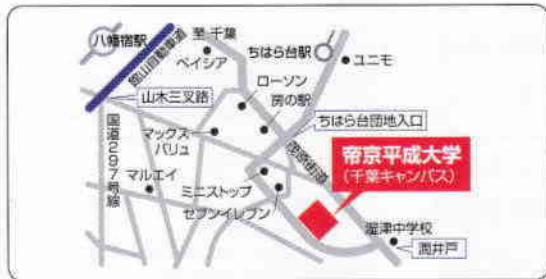
帝京平成大学では大学と地域が連携・協働し、千葉キャンパス・ちはら台キャンパスを拠点に幅広い年代の人々がスポーツに親しみ、健康づくりを学ぶ場と地域住民の交流を深める場として総合型地域スポーツクラブ(帝京平成スポーツアカデミー)を育成しています。

「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。

バスでお越しの方

病院をご利用の方も無料でご利用いただけます。

八幡宿駅 若宮団地 辰巳台東二丁目 千葉キャンパス



ちはら台駅 千葉キャンパス 市役所前 帝京大学ちば総合医療センター



※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。

WEB →

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30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加入してください。

賛助会員

- 市原ベイタクシー株式会社
- 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