



総合型地域スポーツクラブ

2017 vol.2

# 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。



WEBへ

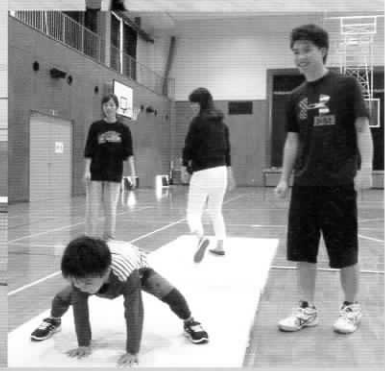
帝京平成スポーツアカデミー

〒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](mailto:thsa@thu.ac.jp)

【休業日】土曜・日曜・月曜・祭日・年末年始 【Facebook公式アカウント】[f https://www.facebook.com/thsa.jp](https://www.facebook.com/thsa.jp)



千葉キャンパスプログラム  
1クール=3ヶ月間



大学

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、足腰を鍛錬して心肺機能を高めます。

大学

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1~高3)

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!そんな想いを秘めている中学生・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。

大学

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 ⑤3,000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



腰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。

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。

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。

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。プラーナ・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。

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!

大学

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。

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。

17 キッズテニス(年長~小2)

①8:30~9:30 ②25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。

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た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?

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?

21 エアロビクス(一般)

①13:00~14:00 ②20名 ③水曜日  
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す。

22 骨盤ストレッチB(一般)

①13:30~14:30 ②20名 ③水曜日  
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参加できます。動きやすい服装でご参加ください。

23 Jr.バスケットボール

①16:30~17:30 ②20名 ③水曜日  
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)

24 Jr.バスケットボール

①17:40~18:40 ②25名 ③水曜日  
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)

25 初めてのヨガB(一般)

①10:00~11:00 ②20名 ③木曜日  
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、インドの伝統的ヨガです。

26 基本のヨガC(一般)

①10:00~11:00 ②23名 ③木曜日  
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で股関節・肩甲骨のポーズが増えます。

27 ハタヨガB(一般)

①11:10~12:10 ②23名 ③木曜日  
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。

28 ベリーダンス(一般)

①12:20~13:20 ②30名 ③木曜日  
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。

29 バレトン(一般)

①12:50~13:50 ②20名 ③木曜日  
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、心肺機能を向上させます!

30 ピラティスB(一般)

①14:00~15:00 ②30名 ③木曜日  
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、健康的な引き締まった体を作っていきます!

31 幼児HIP・HOPク

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

元気に楽しく踊りたい幼児メンバー集まれ~♪運動神経UP!振り付けからスタートしていくクラスです。

ちはら台キャンパスプログラム  
1クール=3ヶ月間



記載されているプログラムの他にも 多彩なプログラムを企画しています。セミナー・イベントも随時、ご案内いたします。

※申込者数が少ない場合はプログラムが中止となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※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。

※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。



日  
 したボールを使った、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~♪(入門・初級)

**38 バドミントン**(一般)

①18:30~20:00 ②20名 ③金曜日  
 ④体育館 ⑤6,300円/1クール

初心者も大歓迎。基礎の練習から、練習試合まで行います。

一般)  
 日  
 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学生、入門クラスで自信ができた小学生、もっと本格的にダンスを学んでみたいという方向の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

効率的な良体型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  
 ミー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  
 ミー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  
 睡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 ⑤3,000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のきっかけに、運動が苦手なお子さんでも楽しめます!

★★★★☆

日  
 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。

**各プログラム1回のみ  
 無料体験可能!**

※ただし、定員に達しているプログラムの体験はできません。

★★★★☆

日  
 プラーナ・血液・リンパを

**千葉キャンパス文化講座プログラム**

1クール=3ヶ月間

日  
 しゃエクササイズが中心

**43 水彩とパステル教室**(一般)

①13:30~15:30 ②15名 ③木曜日  
 ④9号館-202 ⑤15,000円/1クール

使いやすい画材として、水彩/パステル/色鉛筆等を使い、身近なものを描いてみることから始めます。慣れたきたら、自分にあった画材と描き方で絵作りにチャレンジしましょう。

**44 子どものアトリエ**(小1~小6)

①16:30~18:30 ②15名 ③木曜日  
 ④9号館-202 ⑤15,000円/1クール

学年に合わせて、図画と工作をしながら、つくることが楽しくなる教室です。美術の好きな人、嫌いな人も是非参加しましょう。

日  
 全身の筋バランス、

**45 中学・高校生のデッサン教室**(中1~高3)

①18:00~20:00 ②15名 ③金曜日  
 ④9号館-202 ⑤15,000円/1クール

将来、美術系の学校に進学を希望する学生を対象に基礎になるデッサン等の指導をします。急に上達はないので、今からコツコツと練習していきましょう。

**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。

※平成29年度第1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、 年度更新手数料は1,000円となります。
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

■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 ■色は、千葉キャンパス文化講座プログラム

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。

**無料体験随時受付中!**

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(多目的)、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。

## 申込方法

**入会金 1,000円** 以下の方法で入会申込を行ってください。

① WEB申込

② FAX

③ 窓口持参

④ 郵送

申込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。

**入会に必要なもの…キャッシュカード、顔写真(縦4cm×横3cm)**

※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、事務局までお気軽にお問合せください。

※入会金、更新手数料、参加費等のお支払は口座振替のみで、現金の取扱いは致しません。

## アクセス

### ■千葉キャンパス【市原市うらいど南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。

無料バスも運行中です。バスのダイヤはホームページをご覧ください。

## 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

～クラブの目的に賛同し、クラブの各種事業を賛助いただいている方～

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

賛助会費：1口1万円(年会費)