



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

2018 vol.4



**toto**  
FOR ALL SPORTS  
OF JAPAN

**BIG**  
ビッグ

0000

帝京平成スポーツアカデミー

〒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 【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・祝日・年末年始



WEBへ





## 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 (小学生)

①16:30~17:30 ②20名 ③月曜日 ④10号館-101  
⑤6,300円/1クール ※親子参加型(保護者の補助必須)

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登って下さい。落下補助の為、保護者の補助を必須としています。



文化

### 11 子どものアトリエ (小学生)

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、図画と工作をしながら、つくるの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。



### 2 ピラティスA (一般)

①15:00~16:00 ②25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しょう!



### 12 骨盤アジャスト&ストレッチA (調整と伸長)

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に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。



大学

### 3 THSA Jr. サッカースクール (幼稚園~小3)

①16:00~17:00 ②15名 ③火曜日  
④うるいどグラウンド(雨天:HPに記載) ⑤6,300円/1クール

初心者、未経験者から始められるサッカー教室です。元気いっぱいに楽しみましょう!



### 13 スラックライン (小学生~一般)

①15:50~16:50 ②6名 ③木曜日  
④10号館-101 ⑤3,000円/1クール

スキー選手のトレーニングに採用されている、綱渡りとトランポリンを融合した新しいスポーツ。バランス感覚を磨きましょう!



### 4 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、足腰を鍛練して心肺機能を高めます。



### 14 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、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

### 5 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 ⑤4,800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!



### 15 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・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。



### 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。



### 16 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。



### 7 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、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。



### 17 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&ステイを導入し、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行います。初心者も経験者も楽しみながらテニスを楽しみましょう!



大学

### 8 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 ⑤4,800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!



### 18 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。※満員の為参加までにお時間を要します。



### 9 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。



大学

### 19 運動や手の使い方にも不器用さがある 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。



文化

### 10 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・色鉛筆を使い、身近なものを描いてみることから始めます。慣れてきたら、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。



大学

### 20 親子で楽しむ体づくり教室 (年長~小6)

①13:00~14:00 ②15名 ③土曜日  
④体育館 ⑤4,800円/1クール

親子参加型の体つ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!



## ちはら台キャンパス 1クール=3ヶ月間

### 21 ラージボール卓球

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。初めてです。

### 22 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

ソフトなエアロビクス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。

### 23 骨盤アジャスト&

①13:30~14:30 ②25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に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。

### 24 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。(初心者対象)

### 25 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。(ミニバス経験者対象)

### 26 HIP・HOP (一般)

①17:00~18:00 ②20名 ③水曜日  
④ダンスホール 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しましょう。(一般初心者向け・経験者も可)

### 27 初めてのHIP・HOP B

①18:15~19:15 ②25名 ③水曜日  
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ろう!

### 28 初めてのヨガB (一般)

①10:00~11:00 ②25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・体の状態を問わずにリラックスできる、インドの伝統的ヨガです。

### 29 基本のヨガC (一般)

①10:00~11:00 ②20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、インドの伝統的ヨガです。股関節・肩甲骨のポーズが増えます。

### 30 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。心と体の調和を高めます。

※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。  
※体育館工事に伴い、開催回数が減るプログラムがあります。



※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。



# プログラム

**31 ベリーダンス(一般)** ★★★★★

①12:20~13:20 ②20名 ③木曜日  
 ④ダンスホール 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やエクササイズが中心です。女性らしい姿勢をかさをGETしましょう。  
 ※4クールのみ。開催時間が、14:00~15:00となります。

**39 ハタヨガD(一般)** ★★★★★

①15:40~16:40 ②21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。プラナー・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。

**(シニア)**

日

でもやさしく指導しま

**32 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。全身の筋バランス、柔軟性、心臓機能を向上させます!

**40 Jr.バドミントン(小学生)** ★★★★★

①16:50~18:20 ②25名 ③金曜日  
 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。

日

たボールを使った、基礎

**33 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よ!

**41 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

初心者大歓迎。基礎の練習から、練習試合まで行います。

**ストレッチB(調整と伸長)** ★★★★★

日

参加できるストレッチで

**34 幼児HIP・HOP(4~6歳)** ★★★★★

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~基礎体力と簡単なリズムトレーニングが振り付けからスタートしていくクラスです。

**42 チャイルドコーディネーション(年長~小2)** ★★★★★

①10:30~11:30 ②15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。様々な動きを通じて、体の使い方を身につけます!元気にいっぱい遊びましょう!

**(小学生 初心者) ★★★★★**

日

コーチがバスケット

**35 初めてのHIP・HOP Aクラス(小学生 初心者) ★★★★★**

①17:00~18:00 ②25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)

**43 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) ★★★★★**

①14:00~16:00 ②20名 ③土曜日  
 ④クラブハウス ⑤4,800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。

**(小4~小6 経験者) ★★★★★**

日

コーチがバスケット

**36 HIP・HOPステップアップ(小1~中3 中級者) ★★★★★**

①18:15~19:15 ②25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)

**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

もLet's Dancing♪

**37 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。プラナー・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。

**新規・追加申込は 12月4日から受付開始!**

**ラス(小学生 初心者) ★★★★★**

日

~(入門・初級)

**38 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

**文化**は文化講座のプログラムです。  
**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。  
 ※定員に達しているプログラムへの入会をご希望の場合、参加待ちとなり、空き次第の参加となりますのでご了承ください。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。

★★★★★

日

を問わずリラックスで

## 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	1口:1万円	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

★★★★★

日

初めてのヨガより、股

★★★★★

日

プラナー・血液・リンパを

■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 ⑤参加費 ※星の数はレベルを表しています。 **無料体験随時受付中!**



# 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。

## 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。

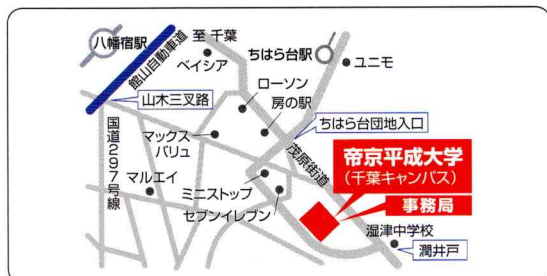
**入会に必要なもの…キャッシュカード、顔写真(縦4cm×横3cm)**

※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。

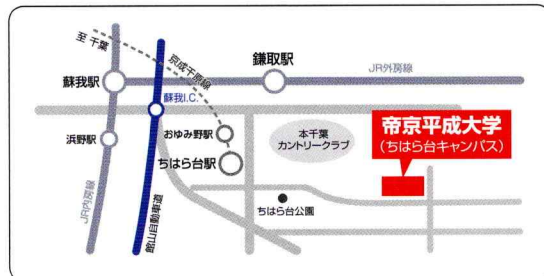
## アクセス

### ■千葉キャンパス【市原市うりいど南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。

**千葉キャンパスへのアクセスは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～

- ・シティライフ株式会社    ・辰巳台地区社会福祉協議会    ・有限会社ニシミヤスポーツ  
・ミスノ株式会社    ・八幡宿第一ホテル

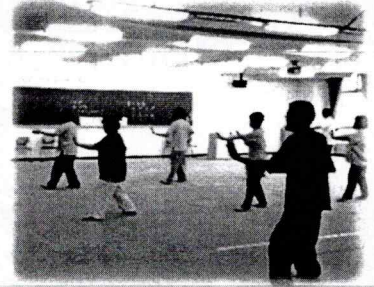
賛助会費：101万円



# プログラム紹介

## 太極拳 “無理なく健康維持！”

本プログラムは楊名時太極拳を取り入れて  
おります。楊名時太極拳とは深い呼吸に合  
わせゆっくり動くことを基本としており、  
誰にでもできる健康法となっています。  
指導者は女性が担当しています。



水曜 10:00~11:30  
4,800円(1クール/10回)

## チャイルドコーディネーション

“運動が苦手な子が参加しやすい”

現在、子どもが積極的に運動する機  
会が減ってきている傾向にあります。  
コーディネーションではバランス  
能力や反応能力などの運動機能を高  
めることを目的に行っています。  
運動が苦手なお子さんでも参加しや  
すいプログラムとなっています。



土曜 10:30~11:30  
4,800円(1クール/10回)  
年長~小2

## HIP・HOP一般

“今から初めても遅くはない”

初めての方大歓迎！エクササイズ  
感覚でもOK！一度、HIP・HOP  
を味わってみたい方、ご参加お待  
ちしています。



水曜 17:00~18:00  
4800円(1クール/10回)

詳しくはHP・お電話でお問い合わせください。

**無料体験受付中！**



2019年度1クールからの新規プログラム開講に向けて

# 『無料体験会』を開催します

2019.1.25 Fri

帝京平成大学千葉キャンパス9号館502

## (i) リクライニングヨガ (初級～中級レベル)

10:00～11:00 25名

はじめての方でもイスを支えに使うことで、ヨガのポーズを無理なくとれるようになります。イスがなくてもポーズがとれるようになることを目標とします。基本的にイスを使いますが、マットでの運動も行います。

## (ii) ヨガフロー (上級レベル)

11:10～12:10 25名

呼吸と身体の動きを連動しながらヨガのポーズを行います。連動して動くことでより代謝を上げ、気持ち良い伸びと深いリラクゼーション効果を感じることが出来るヨガです。

お申し込みは電話で受け付けます。

(定員に達し次第、受付終了となります)

12.4 Tue～受付開始!

TEL 0436-74-6369

初心者の方もお気軽  
にご参加ください。



二階堂 敦子  
Nikaido Atsuko

骨盤ストレッチで指導中!

※人数の関係上、定期プログラムとして開講しない場合があります。

開講する場合は、参加費1クール4,800円、曜日・時間・場所は上記のとおりになります。

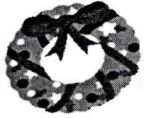
帝京平成スポーツアカデミー

〒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

【営業日・営業時間】火～金曜日9:00～16:00 (年末年始、祝日を除く)



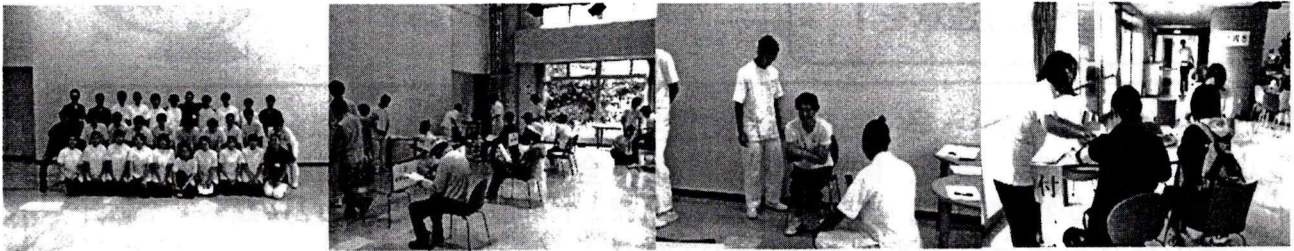


## 活動報告 いきいき！体力見える化プロジェクト

7月にも行った、いきいき！体力見える化プロジェクトを、9月22日（土）に開催しました。

前回と同様、理学療法学科の学生が測定、補助を行い、ジュニア、ミドル、シニアの3つのグループに分かれて測定を行いました。測定後は理学療法学科の先生のアドバイスの元、各年代の平均数値と自身の数値を見比べて現状把握を行いました。

「自分の身体の状態がわかってよかった」「日常にできるストレッチを知ることができてよかった」などの声が多くあり、好評でした。



## 新しい講師の紹介

骨盤ストレッチ&アジャストB（調整と伸長） 門馬 あすみ講師

みなさんとの  
楽しいク  
ラスにし  
ていき  
たいで  
す。



### ◇経歴◇

ヨガの本場インドで、アーサナーだけではなく、文化的にも啓発的にもヨガを深く学んだ。

現在は、ヨガの専属講師、パーソナルトレーニングを各所にて行っている。

資格：Registered yoga Teacher200

Registered yoga Teacher300

『骨盤ストレッチ&アジャストB』（調整と伸長）

日時：水曜日 13：30～14：30

場所：ちはら台キャンパス体育館

対象：一般

参加費：4,800円/1クール（10回）定員：25名

※クールにより金額、日時が変更になる場合があります。

ホームページにプログラム動画を掲載しています！！

YouTube

### 動画掲載プログラム

◆ピラティスA ◆エアロビスク ◆太極拳 ◆Jr. バドミントン（小学生）◆エクササイズ&コンディショニングストレッチ（シニア）◆親子で楽しむ体づくり教室（年長～小6）※平成30年11月22日現在

※プログラムの楽しさや、雰囲気伝えられるよう掲載動画を増やしていく予定です！



# Pick Up NEWS

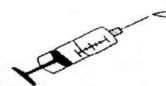
まもなく冬本番！！



## 防寒対策を万全に！

12月に入ると寒さが厳しくなり平均気温は9℃前後まで下がります。1、2月の平均気温は6℃前後、この時期は厚手のコートはもちろん、手袋や帽子などの防寒対策をしっかりとしていきましょう。引用：LATTE TRAVEL

## インフルエンザにご注意を！



11月の終わり頃から早くも流行が心配されるのがインフルエンザ！  
38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。予防接種はもちろん、手洗いうがい、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けましょう。引用：厚生労働省インフルエンザ（総合ページ）

## 体育館工事のお知らせ



千葉キャンパス、ちはら台キャンパスにおいて体育館の外壁改修工事及びアリーナ天井耐震改修工事が行われます。よって、第4クールに千葉キャンパス、ちはら台キャンパスの体育館で行われるプログラムは、工事の期間休講となります。

### 1月・2月休講プログラム

- 千葉キャンパス⇒ ・親子で楽しむ体づくり教室
- ちはら台キャンパス⇒ ・ラージボール卓球 ・骨盤アジャスト&ストレッチB  
・Jr. バスケットボールA ・Jr. バスケットボールB  
・初めてのヨガB ・ハタヨガD ・Jrバドミントン  
・バドミントン一般 ・チャイルドコーディネーション

## プログラムはどなたでも1回のみ無料体験ができます！

事務局までお電話一本で体験申込OK！お気軽にお問い合わせください。

※プログラムの定員が満員の場合は体験できません。

～スポーツをもっと身近なものへ。～

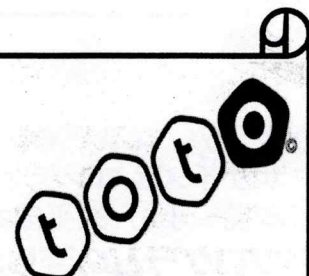
### 帝京平成スポーツアカデミー

〒290-0193 千葉県市原市ういど南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】 9:00～16:00 【休業日】 土日月・祝日・年末年始など

【URL】 <http://www.thsa.jp/>



FOR ALL SPORTS OF JAPAN



# 帝京平成スポーツアカデミー プログラムカレンダー

## 平成30年度 第4クール

新規・追加 受付期間：12月4日(火)～2月28日(木)

千葉キャンパスプログラム ※開催曜日順

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】※ <sup>1</sup>	月	16:30～17:30	濱田 剛	小1～小6(20)	10号館-101	5,700円	7 21 28	4 18 25	4 11 18
2	ピラティスA	火	15:00～16:00	滝本 泉	一般(25)	9号館-502	4,800円	8 15 22 29	5 12 19 26	5 19
3	Jr.サッカースクール【大学】	火	16:00～17:00	北上 女子サッカー部	幼稚園～小3(15)	うるいどグラウンド (雨天中止：HPに移動)	2,100円	8 15 22	合宿・遠征中	
4	太極拳	水	10:00～11:30	柄沢 秀子	一般(30)	9号館-502	6,300円	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13
5	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	3,900円	16 23	6 13 20 27	6 13
6	初めてのヨガA	水	17:10～18:10	佐藤 美奈子	一般(25)	9号館-502	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13
7	基本のヨガA	水	18:20～19:20	三田 芳江	一般(25)	9号館-502	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13
8	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	3,500円	9 16 23	6 13 20 27	
9	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	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
10	水彩とパステル教室(一般絵画)	木	13:30～15:30	小森 精一	一般(15)	9号館-202	15,000円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
11	子どものアトリエ(子どもの絵画・工作教室)	木	16:30～18:30	小森 精一	小1～小6(15)	9号館-202	15,000円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
12	骨盤アジャスト&ストレッチA(調整と伸長)	木	14:00～15:00	二階堂 敦子	一般(20)	9号館-502	4,800円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
13	スラックライン	木	15:50～16:50	我妻 吉信	小学生～一般(6)	10号館-101	3,000円	10 24	14 21	7 14
14	基本のヨガB	木	16:50～17:50	三田 芳江	一般(25)	9号館-502	4,800円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
15	ハタヨガA	木	18:00～19:00	三田 芳江	一般(25)	9号館-502	4,800円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
16	キッズテニス	土	8:30～9:30	市原市テニス協会	年長～小2(25)	テニスコート (雨天：体育館)	3,300円	12 <sup>※2</sup>	2 <sup>※2</sup>	2 <sup>※2</sup> 16 23
17	Jr.テニス	土	9:35～11:05	市原市テニス協会	小3～小6(35)	テニスコート (雨天：体育館)	3,300円	12 <sup>※3</sup>	2 <sup>※3</sup>	2 <sup>※3</sup> 16 23
18	テニス	土	11:10～12:40	市原市テニス協会	一般(35)	テニスコート (雨天：体育館)	3,300円	12 <sup>※3</sup>	2 <sup>※3</sup>	2 <sup>※3</sup> 16 23
19	運動や手の使い方に不器用さがある 子どもの体操教室【大学】	土	10:30～11:30	福山 英明	4～6歳(6)	9号館-502	2,300円	12 26	9 23	9 23
20	親子で楽しむ体づくり教室【大学】	土	13:00～14:00	中村 他	年長～小6(15)	体育館	2,600円	12 <sup>※4</sup>	2 <sup>※4</sup> 16 <sup>※4</sup>	16 23

※<sup>1</sup>Jr. クライミング教室は落下防止の為、保護者の補助が必須参加条件となります。 ※<sup>2</sup>雨天時は9号館502で行います。 ※<sup>3</sup>雨天時は中止となります。当日HPでご確認ください。 ※<sup>4</sup>9号館502で行います。

ちはら台キャンパスプログラム ※開催曜日順

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
21	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	2,100円	体育館工事		5 12 19
22	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	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13
23	骨盤アジャスト&ストレッチB(調整と伸長)	水	13:30～14:30	門馬 あずみ	一般(25)	体育館	1,700円	体育館工事		6 13 20
24	Jr.バスケットボールA	水	16:30～17:30	千葉ジュニア アカデミースタッフ	小1～小6(20) 初心者	体育館	2,100円	体育館工事		6 13 20
25	Jr.バスケットボールB	水	17:40～18:40	千葉ジュニア アカデミースタッフ	小4～小6(25) 経験者	体育館	2,100円	体育館工事		6 13 20
26	HIP・HOP(一般)	水	17:00～18:00	KIKU	一般(20)	ダンスホール	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13
27	初めてのHIP・HOP Bクラス	水	18:15～19:15	KIKU	小1～小6(25) 初心者	ダンスホール	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13
28	初めてのヨガB	木	10:00～11:00	三田 芳江	一般(25)	体育館	1,200円	体育館工事		7 14
29	基本のヨガC	木	10:00～11:00	佐藤 美奈子	一般(20)	ダンスホール	4,800円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
30	ハタヨガB	木	11:10～12:10	佐藤 美奈子	一般(23)	ダンスホール	4,800円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
31	ベリーダンス【時間変更、場所変更】(第4クールのみ)※ <sup>5</sup>	木	14:00～15:00	ダイヤモンドベリー ダンスカンパニー	一般(20)	ダンスホール	4,800円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
32	バレトン	木	12:50～13:50	内山 晴香	一般(20)	ダンスホール	4,800円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
33	ピラティスB	木	14:00～15:00	滝本 泉	一般(30)	体育館	1,200円	体育館工事		7 14
34	幼児HIP・HOP	木	16:00～16:50	KIKU	4～6歳(15)	ダンスホール	4,800円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
35	初めてのHIP・HOP Aクラス	木	17:00～18:00	KIKU	小1～小6(25) 初心者	ダンスホール	4,800円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
36	HIP・HOPステップアップ	木	18:15～19:15	KIKU	小1～中3(25) 中級者	ダンスホール	4,800円	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14
37	ハタヨガC	金	10:00～11:00	佐藤 美奈子	一般(23)	ダンスホール	4,800円	11 25	1 8 15 22	1 8 15 22
38	ボディメイクヨガ	金	11:10～12:10	佐藤 美奈子	一般(20)	ダンスホール	4,800円	11 25	1 8 15 22	1 8 15 22
39	ハタヨガD	金	15:40～16:40	佐藤 美奈子	一般(21)	ダンスホール	4,800円	11 25	1 8 15 22	1 8 15 22
40	Jr.バドミントン	金	16:50～18:20	高江洲 他	小1～小6(25)	体育館	2,100円	体育館工事		8 15 22
41	バドミントン【大学】	金	18:30～20:00	寺田 善弘	一般(20)	体育館	2,100円	体育館工事		8 15 22
42	チャイルドコーディネーション	土	10:30～11:30	山中 竜彦	年長～小2(15)	体育館	1,700円	体育館工事		9 16 23
43	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～	土	14:00～16:00	岡田 一彦	一般(20)	クラブハウス (雨天決行)	4,800円	5	9 16 23	9 16

【大学】帝京平成大学教職員・学生指導プログラム ※<sup>5</sup>来年度1クールは12:20～13:20、体育館で行います。

- 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。2019年度第1クールの継続を希望されない(中止・退会)、プログラムを変更する場合は、**2019年3月8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。
- ご不明な点は事務局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/ 【営業日・営業時間】火～金曜日 9:00～16:00(年末年始、祝日を除く)



# H30.5.7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。

## 帝京平成大学⇄八幡宿駅 所要約22分

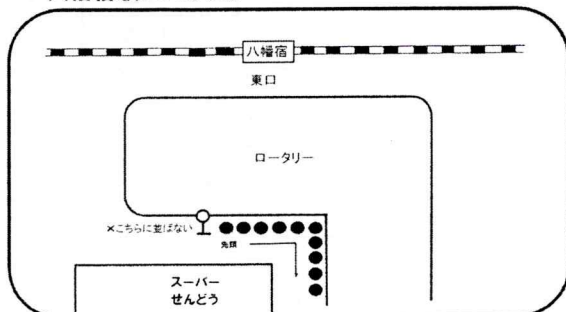
行先	帝京平成大学行		八幡宿駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
7	35 50	55		
8	00 15 25 40 50	30		
9	05 40	40	10	10
10	10 25 35	10	05	05
11	00	00	10	10
12	00 30	00	10 45	45
13	00	10	30	40
14	00	10	00 30	30
15	00	00	00 20	20
16	00	00	00 30 35 40	30
17	07	00	20 40	20
18			10 20 30	30
19			00 30	30
20			10 30	30

## 帝京平成大学⇄ちはら台駅 所要約12分

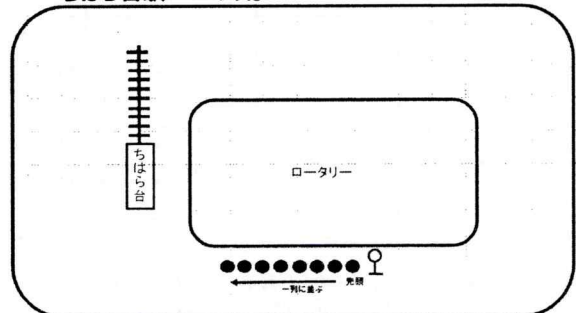
行先	帝京平成大学行		ちはら台駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
6	40※	40※		
7	50	50		
8	30 45※	30 45※	45	45
9	00	00		
10	30	30	15	15
11	30※	30※	15	15
12	55	55	38	38
13	30	30	15	15
14	30	30	30	30
15	30	30	15	15
16			35	35
17	35	35	20	20
18			25	25
19			10	10
20			10 45	10

※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。