



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

2019 vol.1



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・祝日・年末年始
 【Face book公式アカウント】<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(小学生)

①16:30~17:30 ②20名 ③月曜日 ④10号館-101
⑤5,700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。



動画

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す!



大学

3 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)⑤5,700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!元気にいっぱい楽しませましょう!



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、足腰を鍛錬して心肺機能を高めます。



大学 動画

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 ⑤4,400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!



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 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

8 かんたん筋カトレーニング教室(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!



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

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。



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。



文化

11 子どものアトリエ(小学生~高校生)

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。



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。



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。バランス感覚を磨こう!



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。



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。プラナー・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。



大学

16 運動や手の使い方不器用さがある
子どもの体操教室(4~6歳)

①15:30~16:30 ②6名 ③金曜日
④9号館-502 ⑤3,000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。



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) ⑤5,700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) ⑤5,700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て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 動画

20 親子で楽しむ体づくり教室(年長~小学生)

①13:00~14:00 ②15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!



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。初めての方。

動画

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&ストレッチB

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。

24 Jr.バスケットボール

①16:30~17:30 ②20名 ③水曜日
④体育館 ⑤5,700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)

25 Jr.バスケットボール

①17:40~18:40 ②25名 ③水曜日
④体育館 ⑤5,700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)

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! (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!ダンスの好きな集まり

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・体の状態を問わず安心して参加できるヨガです。

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。

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。プラナー・血液・リンパを巡らせ、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。

※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

30 シニア
 ①12:00~13:00 ②20名 ③木曜日
 ④体育館 ⑤4,800円/1クール
 優しく指導します

32 ストレッチB(調整と伸長)
 ①14:00~15:00 ②20名 ③木曜日
 ④体育館 ⑤4,800円/1クール
 参加できるストレッチで

34 A(小学生 初心者) ★★★★★
 ①16:00~16:50 ②15名 ③木曜日
 ④体育館 ⑤4,800円/1クール
 ミーコーチがバスケット

36 B(小4~小6 経験者) ★★★★★
 ①17:00~18:00 ②25名 ③木曜日
 ④体育館 ⑤4,800円/1クール
 ミーコーチがバスケット

38 C(小学生 初心者) ★★★★★
 ①18:00~19:00 ②20名 ③木曜日
 ④体育館 ⑤4,800円/1クール
 れ〜(入門・初級)

39 D(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
 達もLet's Dancing♪

40 E(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
 態を問わずリラックスで

41 F(一般) ★★★★★
 ①12:20~13:20 ②20名 ③木曜日
 ④体育館 ⑤4,800円/1クール
 ます。初めてのヨガより、設

42 G(一般) ★★★★★
 ①14:00~15:00 ②30名 ③木曜日
 ④体育館 ⑤4,800円/1クール
 プラナー・血液・リンパを

31 ベリーダンス(一般)
 ①12:20~13:20 ②20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やエクササイズが中心です。女性らしい柔らかさをGETしましょう。

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、心肺機能を向上させます!

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!

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・振り付けからスタートしていくクラスです。

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)

36 HIP・HOPステップアップ(小学生~中学生 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級者、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)

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。

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

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。

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クも上達! 初心者にもやさしく指導します。

41 バドミントン(一般)
 ①18:30~20:00 ②20名 ③金曜日
 ④体育館 ⑤5,700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。

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 ⑤4,400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! 元気いっぱい遊びましょう!

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)
 ①9:30~11:30 ②20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。

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。
新規・追加申込は 3月1日から受付開始!

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。
動画 はホームページでプログラムの様子を掲載しています。
 ※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。

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	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
 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。

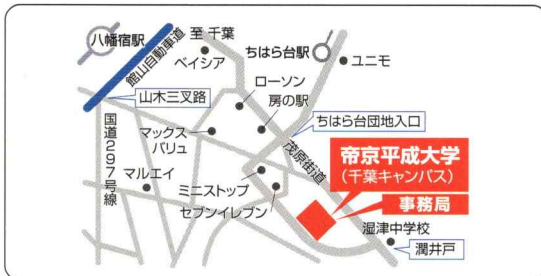
入会に必要なもの…キャッシュカード、顔写真(縦4cm×横3cm)

※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。

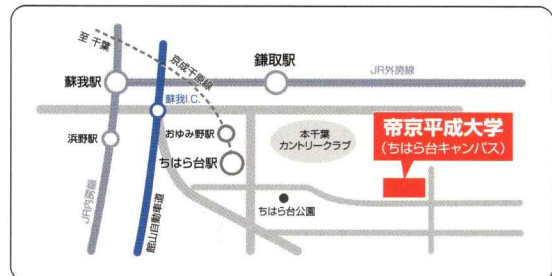
アクセス

■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。

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 ・ミズノ株式会社
- ・八幡宿第一ホテル ・ゆうりFP株式会社

賛助会費：1口1万円

ヨガ無料体験会

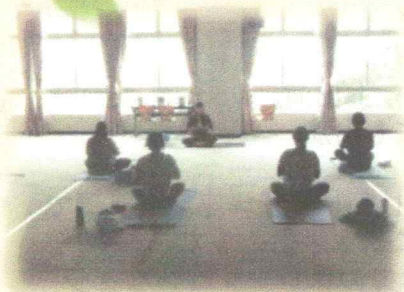
“ヨガフロー”

ヨガには様々な種類があります。ヨガフローはその中でも一般的なヨガを行っていきます。呼吸と身体の動きを連動させながらヨガのポーズをとります。連動して動くことにより代謝を上げ、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できます。

2019.4.18 (Thu)

帝京平成大学千葉キャンパス
9号館502教室

12:30～13:30



★申込方法★

2019.3.13から受付開始

TEL 0436-74-6369

お電話でお申し込みください。

(定員に達し次第受付終了となります)

ヨガマットは貸出しております。

二階堂 敦子

Nikaido Atsuko

骨盤ストレッチで活躍中！！

あらゆるスポーツクラブで指導中。心や身体に意識を向けることで深いリラクゼーション効果を感じてもらえる教室づくりを心がけます。

※好評の場合は、定期プログラムとして開講を予定しております。

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。

ヨガをやったことがない方もまずは体験をしてみてください。

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

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

春の新規プログラム体験会開催のお知らせ

～楽しく歌い、心が和む～

愛唱歌 (童謡から流行歌まで)

日時: 2019年4月19日(金) 14:30～15:45

場所: 帝京平成大学 千葉キャンパス 9号館103教室

当日の講義内容(予定)

曲の背景や綺麗に歌うポイントを押さえながら指導していきます。美しい声で歌い、高低無理なく歌えるような発声練習をおこなって季節に応じた歌や、流行歌を歌います。

～講師プロフィール～



門馬 あすみ

千葉市在住。千葉市アーティストバンク所属。
桐朋学園大学音楽学部声楽科卒業。同大学研究科1年修了。
イタリア・ミラノにてミラノ音楽院教授の元で研鑽を積む。
NHK・FM「昼どき情報ちば」、NHKランチタイムコンサート出演。
BS・TBS「日本名曲アルバム」合唱出演などコンサートにも出演。

千葉市各所のいきいきプラザ・センターにて「唱歌に親しむ」教養講座、「笑顔でつむぐ愛唱歌」講師を務め、年間約500名と楽しく元気に歌う活動をしている。
現在講師の他、コンサート、CM、レコーディング、舞台でのナレーションなど多方面で活躍中。

講師よりコメント

歌うことは、単にストレス発散だけではありません。免疫の強化や脳の活性化、美容に効果があると言われていています。定期プログラムとして開講した際は、会員のみなさんから希望が多い歌を次クールに取り入れるようにしていきます。みなさんと楽しく歌いましょう！年齢、男女問いません。お待ちしております！

申し込みは3月13日(水)からお電話にて受付

(定員に達し次第、受付終了となります) 受付時間は下記の通りとなります。

※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、1クール9回開催(各月3回) 予定です。

参加費1クール9,300円(1回あたり1,000円(口座振替手数料除く))とお得です！

曜日・時間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

リクライニングヨガ、ヨガフロー体験会

リクライニングヨガ



ヨガフロー



定期プログラム開催に向けて、1月25日（金）にヨガの体験会を行いました。現在、骨盤アジャスト&ストレッチAの二階堂敦子講師が担当し、ヨガが初めての方、座位が苦手な方におすすめなリクライニングヨガ。呼吸と身体の動きを連動し、リラクゼーション効果を感じるヨガフローの2種目のヨガを行いました。体調不良などで、思うように参加者が集まりませんでした。アンケートの結果では、定期プログラムとして参加したいとの声が多くありました。今後、参加者からより好評だったヨガフローの2回目の体験会を開催する予定ですので、興味のある方はぜひ参加してみてください。

プログラム曜日・時間・講師変更のお知らせ

プログラム名: 運動や手の使い方に不器用さがある子どもの体操教室

曜 日: 土曜日 **変更後→金曜日**

時 間: 10:30~11:30 **変更後→15:30~16:30**

講 師: 福山 英明(作業療法学科 教授)

↓変更後

坂本 美香(作業療法学科 教授) 勝嶋 雅之(作業療法学科 講師)

プログラム名: 基礎からはじめよう!ランニング教室

時 間: 14:00~16:00 **変更後→9:30~11:30**

Pick Up NEWS



テニス交流会



2月16日(土)に、日頃の練習の成果と会員、指導者の親睦を深めるため、テニス交流会を開催いたしました。アンケートでも、試合形式で自身の課題がわかり楽しかった。色々な人とペアを組み楽しくテニスができた。などの意見があり、とても充実したイベントとなりました。

今後も、テニスだけではなく、他のプログラムでも、会員のみなさんが楽しめるようなイベント等を開催していきたいと考えております。



プログラム紹介

太極拳

太極拳は、ゆっくり身体を動かし全身の筋肉を使うため、健康体操としても親しまれています。その為、血流促進や心身へのリフレッシュ効果が得られます。また、姿勢が正しくなり、肩こり、腰痛等の改善も見込めます。

道具などを使用せず、誰でも気軽に安全に始めることができるので、ぜひ、体験参加してみたいかでしょうか？



日時：水曜日 10:00~11:30
場所：千葉キャンパス9号館502
対象：一般
参加費：6,300円/1クール

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。～

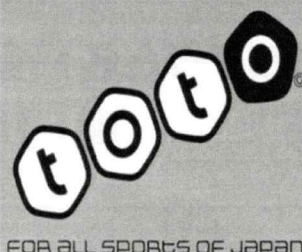
帝京平成スポーツアカデミー

〒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/>



帝京平成スポーツアカデミー プログラムカレンダー

2019年 第1クール

新規・追加 受付期間：3月1日(金)～5月31日(金)

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)	4月	5月	6月
1	Jr.クライミング教室【大学】※1	月	16:30~17:30	濱田 剛	小学生(20)	10号館-101	5,700円	8 15 22	13 20 27	3 10 17
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	2 9 23	7 14 21 28	4 11 18
3	Jr.サッカースクール【大学】	火	16:00~17:00	北上 他	幼稚園~小3(15)	うるいどグラウンド (雨天中止・HPに電報)	5,700円	9 16 23	14 21 28	4 11 18
4	太極拳	水	10:00~11:30	柄沢 秀子	一般(30)	9号館-502	6,300円	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19
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	4,400円	10 17 24	15 22 29	5 12 19
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	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19
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	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19
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	4,400円	10 17 24	8 15 22	5 12 19
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	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
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	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
11	子どものアトリエ(絵画・工作教室)【対象変更】	木	16:30~18:30	小森 精一	小学生~高校生(15)	9号館-202	15,000円	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
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	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
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	11 25	9 23	6 13
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	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
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	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
16	運動や手の使い方に不慣れさがある子どもの体療教室【大学】【講師・時間変更】	金	15:30~16:30	坂本 美香※2 勝嶋 雅之	4~6歳(6)	9号館-502	3,000円	12 19	10 17	7 14
17	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)	5,700円	13 20 27	11 18 25	1 8 15
18	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)	5,700円	13 20 27	11 18 25	1 8 15
19	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)	5,700円	13 20 27	11 18 25	1 8 15
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~小学生(15)	体育館	3,000円	13 27	11 25	1 15

※1Jr. 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。

※2隔週で担当講師が変わります。

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)	4月	5月	6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	6,300円	9 16 23	7 14 21 28	4 11 18
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	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19
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	4,800円	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19
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	小学生(20) 初心者	体育館	5,700円	17 24	8 15 22 29	5 12 19
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	5,700円	17 24	8 15 22 29	5 12 19
26	HIP・HOP(一般)	水	17:00~18:00	KIKU	一般(20)	ダンスホール	4,800円	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19
27	初めてのHIP・HOP Bクラス	水	18:15~19:15	KIKU	小学生(25) 初心者	ダンスホール	4,800円	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19
28	初めてのヨガB	木	10:00~11:00	三田 芳江	一般(25)	体育館	4,800円	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
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	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
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	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
31	ベリーダンス	木	12:20~13:20	ダイヤモンドベリー ダンスカンパニー	一般(20)	体育館	4,800円	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
32	バレトン	木	12:50~13:50	Haruka	一般(20)	ダンスホール	4,800円	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
33	ピラティスB	木	14:00~15:00	滝本 泉	一般(30)	体育館	4,800円	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
34	幼児HIP・HOP	木	16:00~16:50	KIKU	4~6歳(15)	ダンスホール	4,800円	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
35	初めてのHIP・HOP Aクラス	木	17:00~18:00	KIKU	小学生(25) 初心者	ダンスホール	4,800円	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
36	HIP・HOPステップアップ	木	18:15~19:15	KIKU	小学生~中学生(25) 中級者	ダンスホール	4,800円	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
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	12 19 26	10 17 24 31	7 14 21
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	12 19 26	10 17 24 31	7 14 21
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	12 19 26	10 17 24 31	7 14 21
40	Jr.バドミントン	金	16:50~18:20	高江洲 他	小学生(25)	体育館	6,300円	12 19 26	10 17 24 31	7 14 21
41	バドミントン【大学】	金	18:30~20:00	寺田 善弘	一般(20)	体育館	5,700円	12 19 26	10 17 24	7 14 21
42	チャイルドコーディネーション	土	10:30~11:30	山中 竜弥	年長~小2(15)	体育館	4,400円	13 20 27	11 18 25	1 8 15
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～【時間変更】	土	9:30~11:30	岡田 一彦	一般(20)	クラブハウス (雨天決行)	4,800円	20 27	11 25	1 15

【大学】帝京平成大学教職員・学生指導プログラム

- 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2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、**2019年6月7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/ 【営業日・営業時間】火～金曜日 9:00～16:00(年末年始、祝日を除く)

2019.1.4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

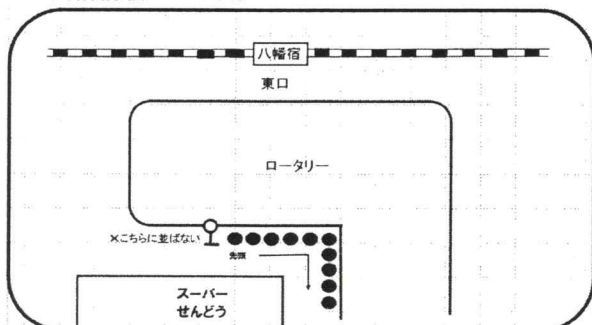
行先	帝京平成大学行		八幡宿駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
7	35 50	55		
8	00 15 25 40 50	30		
9	05 40	40	10	10
10	10 25 35	10	05	05
11	00	00	10	10
12	00 30	00	10 45	45
13	00	10	30	40
14	00	10	00 30	30
15	00	00	00 20	20
16	00	00	00 30 35 40	30
17	07	00	15 40	15
18			10 20 30	30
19			00 30	30
20			10 30	30

帝京平成大学⇄ちはら台駅 所要約12分

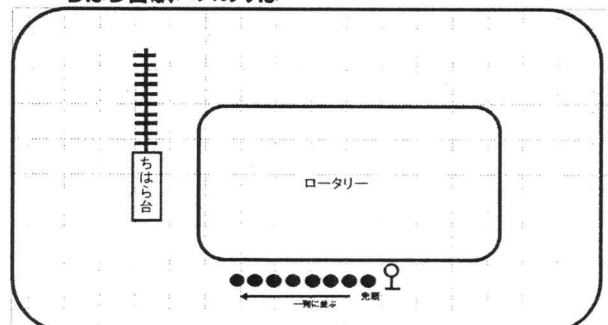
行先	帝京平成大学行		ちはら台駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
6	40※	40※		
7	50	50		
8	30 45※	30 45※	45	45
9	00	00		
10	30	30	15	15
11	30※	30※	15	15
12	55	55	38	38
13	30	30	15	15
14	30	30	30	30
15	30	30	15	15
16			35	35
17	35	35	20	20
18			25	25
19			10	10
20			10 45	10

※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。