

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。

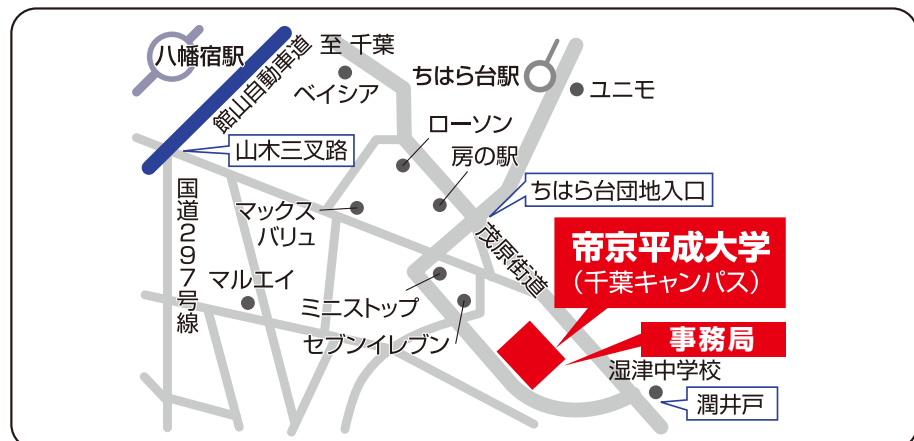
入会に必要なもの…キャッシュカード、顔写真(縦4cm×横3cm)

※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。

賛助会員

- ・シティライフ株式会社
- ・ミズノ株式会社
- ・株式会社フージャース ケアデザイン
- ・八幡宿第一ホテル
- ・ゆうりFP株式会社

帝京平成スポーツアカデミーは近隣の企業、団体等によって支えられています。今後も本アカデミーは地域住民等に健康促進に貢献してまいります。各種事業に賛助いただける企業、団体様を募集しております。

賛助会費：1口 1万円



生涯いきいきライフ スポーツをもっと身近なものへ

大学を拠点とする
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.2

第2クール(7月~9月)
6月4日(火) 受付開始

(※受付開始以前の申込はお受けできません)

**千葉キャンパスで新プログラム
第2クールよりスタート!**

★**ヨガフロー**
木曜日 12:30~13:30

★**愛唱歌**
金曜日 14:30~15:45



帝京平成スポーツアカデミー事務局

〒290-0193 千葉県市原市うりいど南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



1 Jr.クライミング教室(小学生)

①月曜日 ②16:30~17:30 ③5,700円
④10号館-101 ※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。



2 ピラティスA(一般)

①火曜日 ②15:00~16:00
③4,800円 ④9号館-502

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 Jr.サッカースクール(年少~小3)

①火曜日 ②16:00~17:00
③6,300円 ④うるいどグラウンド(雨天:HPにて記載)

初心者、未経験者から始められるサッカー教室です!元気いっぱい楽しめますよ!



4 太極拳(一般)

①水曜日 ②10:00~11:30
③6,300円 ④9号館-502

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。



5 エクササイズ&コンディショニングストレッチ(シニア)

①水曜日 ②13:00~14:00
③4,400円 ④9号館-502

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)

☆☆☆☆☆

①水曜日 ②17:10~18:10
③4,800円 ④9号館-502

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)

☆☆☆☆☆

①水曜日 ②18:20~19:20
③4,800円 ④9号館-502

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。



8 かんたん筋カトレーニング教室(一般)

①水曜日 ②18:30~19:30
③3,900円 ④9号館-203

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GETしましょう!



9 シニアウォーキング(シニア)

①木曜日 ②10:00~11:30
③6,300円 ④うるいどグラウンド(雨天:9号館-502)

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。



10 ヨガフロー(一般)

①木曜日 ②12:30~13:30
③4,800円 ④9号館-502

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。



11 骨盤アジャスト&ストレッチA(調整と伸長)

①木曜日 ②14:00~15:00
③4,800円 ④9号館-502

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 水彩とパステル教室(一般)

①木曜日 ②13:30~15:30
③15,000円 ④9号館-202

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もチャレンジしましょう。



13 子どものアトリエ(小学生~高校生)

①木曜日 ②16:30~18:30
③15,000円 ④9号館-202

学年に合わせて、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。



14 スラックライン(小学生~一般)

①木曜日 ②15:50~16:50
③3,000円 ④10号館-101

スキー選手のトレーニングに採用されている、綱渡り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!



15 基本のヨガB(一般)

☆☆☆☆☆

①木曜日 ②16:50~17:50
③4,800円 ④9号館-502

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。



16 ハタヨガA(一般)

☆☆☆☆☆

①木曜日 ②18:00~19:00
③4,800円 ④9号館-502

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。



17 ~楽しく歌い、心が和む~ 愛唱歌(童謡から流行歌まで)

①金曜日 ②14:30~15:45
③9,300円 ④9号館-103

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。



18 運動や手の使い方に不器用さがある 子どもの体操教室(年少~年長)

①金曜日 ②15:30~16:30
③3,000円 ④9号館-502

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支援します。



19 キッズテニス(年長~小2)

①土曜日 ②8:30~9:30
③6,300円 ④テニスコート(雨天:体育館)

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いたします。ボール遊びを取り入れ、運動の楽しさを覚えましょう。



20 Jr.テニス(小3~小6)

①土曜日 ②9:35~11:05
③6,300円 ④テニスコート(雨天:体育館)

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いたします。初心者も経験者も楽しみながらテニスをしませんか?



21 テニス(一般)

①土曜日 ②11:10~12:40
③6,300円 ④テニスコート(雨天:体育館)

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いたします。※満員の為参加までにお時間を要します。



22 親子で楽しむ体づくり教室(年長~小学生)

①土曜日 ②13:00~14:00
③3,000円 ④体育館

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!



ちはら台キャンパスプログラム 1クール=3ヶ月間



23 ラージボール卓球(シニア)

①火曜日 ②10:00~11:30
③6,300円 ④体育館

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。



24 エアロビクス(一般)

①水曜日 ②13:00~14:00
③4,800円 ④ダンスホール

ソフトなエアロビクスで運動不足を解消しましょう。またボールを使った、基礎代謝upが期待できる体幹トレーニングも紹介します。



25 骨盤アジャスト&ストレッチB(調整と伸長)

①水曜日 ②13:30~14:30
③4,800円 ④体育館

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。



26 Jr.バスケットボールA(小学生 初心者)☆☆☆☆☆

①水曜日 ②16:30~17:30
③6,300円 ④体育館

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コーチがバスケットボールの基礎を指導します。(初心者を対象)



27 Jr.バスケットボールB(小4~小6 経験者)☆☆☆☆☆

①水曜日 ②17:40~18:40
③6,300円 ④体育館

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コーチがバスケットボールの基礎を指導します。(ミニバス経験者を対象)



28 HIP・HOP(一般)

☆☆☆☆☆

①水曜日 ②17:00~18:00
③4,800円 ④ダンスホール

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・経験者可)



29 初めてのHIP・HOP Bクラス(小学生 初心者)☆☆☆☆☆

①水曜日 ②18:15~19:15
③4,800円 ④ダンスホール

元気に楽しくLet's Dancing!ダンスの好きな子集まれ~♪(入門・初級)



30 初めてのヨガB(一般)

☆☆☆☆☆

①木曜日 ②10:00~11:00
③4,800円 ④体育館

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。



31 基本のヨガC(一般)

☆☆☆☆☆

①木曜日 ②10:00~11:00
③4,800円 ④ダンスホール

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。



32 ハタヨガB(一般)

☆☆☆☆☆

①木曜日 ②11:10~12:10
③4,800円 ④ダンスホール

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。



33 ベリーダンス(一般)

①木曜日 ②12:20~13:20
③4,800円 ④体育館

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。



34 バレトン(一般)

①木曜日 ②12:50~13:50
③4,800円 ④ダンスホール

フィットネス・バレエ・ヨガを融合させたエクササイズ。全身の筋力アップ、柔軟性、心臓機能を向上させます!



35 ピラティスB(一般)

①木曜日 ②14:00~15:00
③4,800円 ④体育館

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!



36 幼児HIP・HOP(年少~年長)☆☆☆☆☆

①木曜日 ②16:00~16:50
③4,800円 ④ダンスホール

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。



37 初めてのHIP・HOP Aクラス(小学生 初心者)☆☆☆☆☆

①木曜日 ②17:00~18:00
③4,800円 ④ダンスホール

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 HIP・HOPステップアップ(小学生~中学生 中級者)☆☆☆☆☆

①木曜日 ②18:15~19:15
③4,800円 ④ダンスホール

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)



39 ハタヨガC(一般)

☆☆☆☆☆

①金曜日 ②10:00~11:00
③4,800円 ④ダンスホール

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。



40 ボディメイクヨガ(一般)

☆☆☆☆☆

①金曜日 ②11:10~12:10
③4,800円 ④ダンスホール

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



41 ハタヨガD(一般)

☆☆☆☆☆

①金曜日 ②15:40~16:40
③4,800円 ④ダンスホール

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。



42 Jr.バドミントン(小学生)

①金曜日 ②16:50~18:20
③6,300円 ④体育館

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。



43 バドミントン(一般)

①金曜日 ②18:30~20:00
③5,700円 ④体育館

初心者大歓迎。基礎の練習から、練習試合まで行います。



44 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)

①土曜日 ②9:30~11:30
③4,800円 ④クラブハウス

効率的な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。



45 チャイルドコオーディネーション(年長~小2)

①土曜日 ②10:30~11:30
③4,800円 ④体育館

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、体の使い方をつまみ元気いっぱい遊びましょう!



**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
6月4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。