

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3クール

新規・追加 受付期間：9月3日(火)～11月29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)	10月	11月	12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	7 21 28	11 18 25	2 9 16
2	ヒラティスA	火	15:00～16:00	滝本 泉	一般(25)	9号館-502	4,800円	1 8 15 29	5 12 19 26	3 10
3	Jr.サッカースクール【大学】	火	16:00～17:00	宮司 佳則	年少～小3(15)	うるいどグラウンド(雨天：甲山)※2	4,500円	1 8 15 29	12 26	10
4	太極拳	水	10:00～11:30	橋沢 秀子	一般(20)	9号館-502	6,300円	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4
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	2 9 23 30	6 13 20 27	4
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	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4
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	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4
8	かんたん筋カテーニング教室【大学】	水	18:30～19:30	高橋 仁	一般(15)	9号館-203	4,400円	2 9 16 23	6 13 20 27	4
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	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
10	ヨガフロー	木	12:30～13:30	二階堂 敦子	一般(25)	9号館-502	4,800円	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
11	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(25)	9号館-502	4,800円	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
12	水彩&ハステル教室(一般絵画)	木	13:30～15:30	小森 精一	一般(15)	9号館-202	15,000円	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
13	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	小学生～高校生(15)	9号館-202	15,000円	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
14	スラックライン	木	15:50～16:50	我妻 吉信	小学生～一般(9)	10号館-101	3,000円	3 17	7 21	5 12
15	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	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
16	ハタヨガA	木	18:00～19:00	三田 芳江	一般(25)	9号館-502	4,800円	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
17	～美しく歌い、心が和む～ 愛唱歌(真珠から流行歌まで)	金	14:30～15:45	門馬 あずみ	一般(25)	9号館-204	9,300円	4 11 18 25	1 8 15 22 29	
18	運動や手の使い方に不慣れさがある 子どもの体操教室【大学】	金	15:30～16:30	坂本 謙吾 藤之 雅之	年少～年長(6)	9号館-502	3,000円	18 25	8 15	13 20
19	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)	5,100円	5 12 19 26	2 9 16	14
20	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)	5,100円	5 12 19 26	2 9 16	14
21	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)	5,100円	5 12 19 26	2 9 16	14
22	親子で楽しむ体づくり教室【大学】	土	13:00～14:00	中村 他	年中～小学生(15)	体育館	3,000円	5 12 26	2 9	14

*1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当日にHPにてお知らせします。 *3各週によって担当が変わります。 *4雨天は中止となります。前日にHPにてお知らせします。

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)	10月	11月	12月
23	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	1 8 15 29	5 12 19 26	3 10
24	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	4,400円	2 9 16 23 30	13 20 27	4
25	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	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4
26	Jr.バスケットボールA	水	16:30～17:30	千葉シェパードアカデミースタッフ	小学生(20) 初心者	体育館	5,700円	2 9 23 30	6 13 20 27	4
27	Jr.バスケットボールB	水	17:40～18:40	千葉シェパードアカデミースタッフ	小4～小6(25) 経験者	体育館	5,700円	2 9 23 30	6 13 20 27	4
28	HIP・HOP(一般)	水	17:00～18:00	KIKU	一般(20)	ダンスホール	4,800円	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4
29	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	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4
30	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	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
31	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	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
32	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	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
33	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	3 17 24 31	7 14 21 28	5 12
34	バレトン	木	12:50～13:50	Haruka	一般(20)	ダンスホール	4,800円	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
35	ヒラティスB	木	14:00～15:00	滝本 泉	一般(30)	体育館	4,800円	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
36	幼児HIP・HOP	木	16:00～16:50	KIKU	年少～年長(15)	ダンスホール	4,800円	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
37	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	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
38	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	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5
39	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 18 25	1 8 15 22 29	6 13
40	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 18 25	1 8 15 22 29	6 13
41	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 18 25	1 8 15 22 29	6 13
42	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	11 18 25	1 8 15 22 29	6 13
43	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	11 18 25	1 8 15 22	6 13
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～	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	5 19	2 16	7 14
45	チャイルドコーディネーション	土	10:30～11:30	山中 竜弥	年少～小3(15)	体育館	4,400円	12 19 26	2 9 16 30	7 14

【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4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12月10日(火)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。
- ご不明な点は右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海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.ths.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)

- 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。
- ダイヤは随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。
- 乗車の際は学生証(もしくは身分証明書)の提示を求められることがあります。来校の際は必ず携帯するようにしましょう。

帝京平成大学⇄八幡宿駅 所要約22分

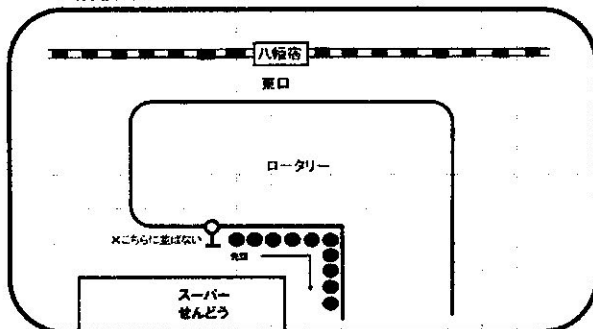
行先	帝京平成大学行		八幡宿駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
7	35 50	55		
8	00 15 25 40 50	30		
9	05 40	40	10	10
10	15 25 35	15	05	05
11	05	05	10	10
12	05 40	05	10 45	45
13	00	00	40	40
14	05	05	00 40	40
15	05	05	00 15	15
16	00	00	00 30 35 40	30
17	07	07	15 40	15
18			10 20 30	30
19			10 30	30
20			10 30	30

帝京平成大学⇄ちはら台駅 所要約12分

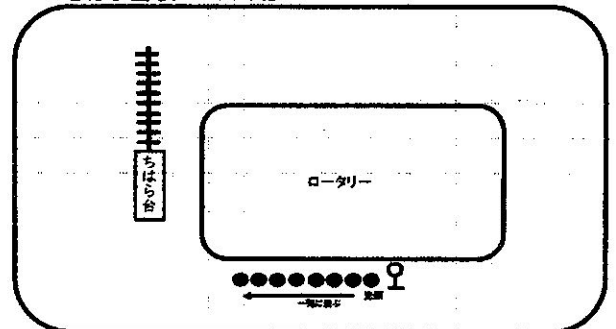
行先	帝京平成大学行		ちはら台駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
6	40*	40*		
7	50	50		
8	30 45*	30 45*	45	45
9	00	00		
10	30	30	15	15
11	30*	30*	15	15
12	55	55	38	38
13	30	30	15	15
14	30	30	30	30
15	30	30	15	15
16			35	35
17	35	35	20	20
18			25	25
19			10	10
20			10 45	10

※ちはら医療センター行

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。

活動報告

いきいき体力見える化プロジェクト

身体機能測定会



7月20日（土）に身体機能測定会（いきいき体力見える化プロジェクト）を開催しました。ジュニア、ミドル、シニアの年代に分かれて体力測定を行い、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。

当日の準備、測定は理学療法学科の学生が中心となり、「学生の対応がとてよかった」などの声が参加者のみなさまから多くありました。

測定会については「自身の身体を見直す機会ができた」、「数値で体力を知ることができてよかった」との声があり、とても好評でした。



身体機能測定会

次回の開催日：9月14日（土）

※お申し込みは、8月20日（火）から、お電話で！

～賛助会員～

2クールから新たに株式会社伊藤園様、辰巳台地区社会福祉協議会様より賛助会員として賛助をいただいております。本アカデミーの活動に賛助をいただける方、賛助会員のお申し込みをお待ちしております。

賛助会員一覧

◆株式会社伊藤園

◆シティライフ株式会社

◆辰巳台地区社会福祉協議会

◆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

2019年度3クール現在

Pick Up NEWS

定員に空きのあるプログラムがまだまだあります！

帝京平成スポーツアカデミーには、10/1現在45種類のプログラムがあります。プログラムによってはまだまだ定員に余裕があります。

本アカデミーのホームページに各プログラムの詳細を掲載しておりますのでご覧ください。

太極拳



太極拳はゆっくり身体を動かして全身の筋肉を使うため、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。

日時：水曜日 10：00～11：30

場所：千葉キャンパス 9号館502

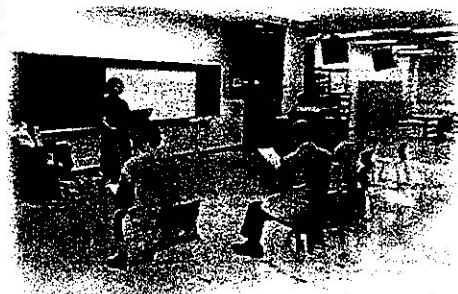
愛唱歌

季節に合わせた唱歌や、心に響く愛唱歌を楽しみながら歌っていきます。

曲の背景や意図を知り、より深く音楽を楽しめるプログラムとなっております。

日時：金曜日 14：30～15：45

場所：千葉キャンパス 9号館204



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/>

