

# 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4クール

新規・追加 受付期間：12月3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】*	月	16:30~17:30	濱田 剛	小学生(20)	10号館-101	5,700円	6 20 27	3 17	2 9 16 23
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	7 14 21 28	4 18 25	3 10 17
3	Jr.フットカースクール【大学】	火	16:00~17:00	豊司 佳則	年少~小3(15)	うるいどグラウンド (雨天:体育館)	5,100円	14 21 28	4 18 25	3 10
4	太極拳	水	10:00~11:30	柄沢 秀子	一般(20)	9号館-502	6,300円	8 15 22 29	5 12 19 26	4 11
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	15 22	5 12 19 26	4 11
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	8 15 22 29	5 12 19 26	4 11
7	基本のヨガA	水	18:20~19:20	三田 秀江	一般(25)	9号館-502	4,800円	8 15 22 29	5 12 19 26	4 11
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		船倉により休講		
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	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
10	HIP・HOP(一般)	木	11:00~12:00	KIKU	一般(20)	9号館-502	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
11	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	9 23 30	6 13 20 27	5 12 19
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(25)	9号館-502	4,800円	9 23 30	6 13 20 27	5 12 19
13	水彩とバスデル教室(一般絵画)	木	13:30~15:30	小森 靖一	一般(15)	9号館-204	15,000円	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
14	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 靖一	小学生~高校生(15)	9号館-204	15,000円	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
15	スラックライン	木	15:50~16:50	我妻 吉徳	小学生~若者(8)	10号館-101	3,000円	16 30	13 27	12 19
16	基本のヨガB	木	16:50~17:50	三田 秀江	一般(25)	9号館-502	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
17	ハタヨガA	木	18:00~19:00	三田 秀江	一般(25)	9号館-502	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
18	~楽しく教へ、心が動く~ 復讐歌(童謡から流行歌まで)	金	14:30~15:45	門馬 あずみ	一般(25)	9号館-202	9,300円	10 24 31	7 14 21 28	6 13
19	運動や手の使い方に不慣れがある 子どもの体操教室【大学】	金	15:30~16:30	藤本 美香 <sup>※2</sup> 伊藤 智之	年少~小学生(6)	9号館-502	3,000円	10 31	14 21	6 13
20	キッズテニス	土	8:30~9:30	市原市テニス協会	年少~小2(25)	テニスコート (雨天:体育館)	5,700円	11 25	1 8 15 22 29	7 21
21	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	11 25	1 8 15 22 29	7 21
22	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	11 25	1 8 15 22 29	7 21
23	親子で楽しむ体づくり運動教室【大学】	土	13:00~14:00	中村 他	年中~小学生(15)	体育館	3,000円	11 25	8 22	7 21

\* Jr.クライミング教室は落下防止のため、保護者の補助が必要参加条件となります

\*各週によって担当が変わります。

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)	1月	2月	3月
24	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	5,700円	14 21 28	4 18 25	3 10 17
25	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	8 15 22 29	5 12 19 26	4 11
26	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	8 15 22 29	5 12 19 26	4 11
27	Jr.バスケットボールA	水	16:30~17:30	千葉シニア アカデミースタッフ	小学生(20) 初心者	体育館	5,100円	8 22	5 12 19 26	4 11
28	Jr.バスケットボールB	水	17:40~18:40	千葉シニア アカデミースタッフ	小4~小6(25) 経験者	体育館	5,100円	8 22	5 12 19 26	4 11
29	初めてのHIP・HOP	水	17:00~18:00	KIKU	小2~小6(25) 超初級~初級	ダンスホール	4,800円	8 15 22 29	5 12 19 26	4 11
30	初めてのヨガB	木	10:00~11:00	三田 秀江	一般(25)	体育館	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
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	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
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	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
33	ベリーダンス	木	12:20~13:20	ティアラエンタテインメント ダンスカンパニー	一般(20)	体育館	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	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	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
35	ピラティスB	木	14:00~15:00	滝本 泉	一般(30)	体育館	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
36	キッズHIP・HOP	木	16:00~16:50	KIKU	年中~小1(15)	ダンスホール	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
37	基本のHIP・HOP	木	17:00~18:00	KIKU	小2~小6(25) 初級~中級	ダンスホール	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
38	HIP・HOPステップアップ	木	18:15~19:15	KIKU	小2~中学生(25) 初~中級以上	ダンスホール	4,800円	9 16 23 30	6 13 20 27	5 12
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	4,400円	10 24 31	7 14 21 28	6 13
40	ポタメイクヨガ	金	11:10~12:10	佐藤 美奈子	一般(20)	ダンスホール	4,400円	10 24 31	7 14 21 28	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	4,400円	10 24 31	7 14 21 28	6 13
42	Jr.バドミントン【大学】	金	16:50~18:20	若狭 他	小学生(25)	体育館	5,100円	10 24 31	7 14 21 28	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	5,100円	10 24 31	7 14 21 28	6
44	基礎からはじめよう!ランニング教室 ~目標せ!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	25	8 15 29	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	4,800円	11 25	1 8 15 22 29	7 14 21

【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。2020年度第1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、2020年3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第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)

- 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。
- 乗車の際は学生証(もしくは身分証明証)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

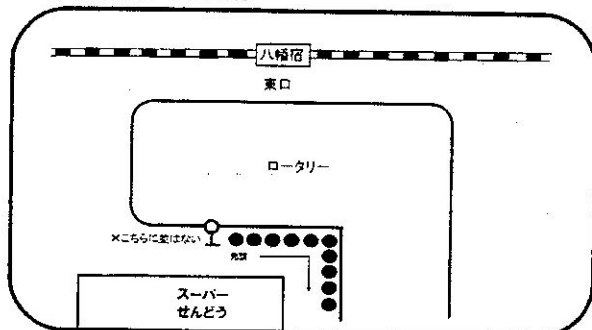
行先	帝京平成大学行		八幡宿駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
7	35 50	55		
8	00 15 25 40 50	30		
9	05 40	40	10	10
10	15 25 35	15	05	05
11	05	05	10	10
12	05 40	05	10 45	45
13	00	00	40	40
14	05	05	00 40	40
15	05	05	00 15	15
16	00	00	00 30 35 40	30
17	07	07	15 40	15
18			10 20 30	30
19			10 30	30
20			10 30	30

## 帝京平成大学⇔ちはら台駅 所要約12分

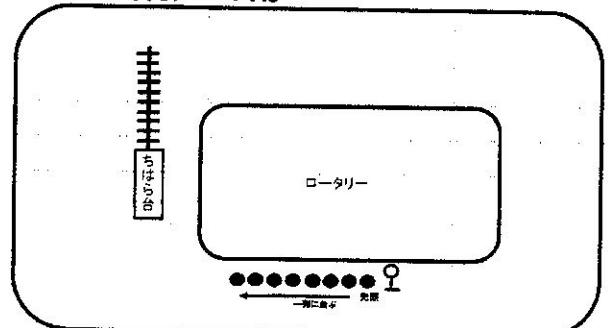
行先	帝京平成大学行		ちはら台駅行	
	平日(月～金)	土曜日・休講日	平日(月～金)	土曜日・休講日
6	40*	40*		
7	50	50		
8	30 45*	30 45*	45	45
9	00	00		
10	30	30	15	15
11	30*	30*	15	15
12	55	55	38	38
13	30	30	15	15
14	30	30	30	30
15	30	30	15	15
16			35	35
17	35	35	20	20
18			25	25
19			10	10
20			10 45	10

\*ちば医療センター行

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。

# Pick Up NEWS

## 第4クールからのオススメプログラム

# ～楽しく歌い、心が和む～愛唱歌 (童謡から流行歌まで)



愛唱歌とは大人から子供まで幅広く親しまれている歌のことです。

本プログラムでも「少年時代」や「線路はつづくよどこまでも」など誰もが一度は聞いたことのある歌、3クールでは「真っ赤な秋」や「小さい秋」と季節にあった歌を歌ってきました。



季節に合わせた歌や心に響く愛唱歌を楽しみながら歌い、身近な愛唱歌の曲の背景や制作された意図を知り、より深く音楽を楽しみましょう！  
受講されている方から「歌うことが好きになりとても楽しい・ストレス発散になる」というお声をいただいています。  
体験は随時受付中です。  
ぜひお友達をお誘いの上、ご参加ください♪



曜日 → 金曜  
時間 → 14:30～15:45  
場所 → 千葉キャンパス  
9号館202教室  
参加費 → 9,300円/1クール

歌が苦手でも、楽譜が読めなくても問題ありません。  
どなたでもご参加いただけます。  
最初に簡単なストレッチから行いますので動きやすい服装でお越しください。



## 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 【URL】<http://www.thsa.jp/>

【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



# THSA SPORT NEWS



**プログラム最新情報!**

**4クールから  
HIP・HOPクラスが変わります**

以前からたくさんの方にご参加  
いただいているHIP・HOPの  
クラスが4クールからレベル、  
対象、時間に変更となります。

「HIP・HOP一般クラス」は  
時間が17時開始から11時開始とな  
り、通いやすくなりました。

どのクラスも随時体験受付中です。



場所 ち・・・ちはら台キャンパス  
千・・・千葉キャンパス

**4クールからのHIP・HOPプログラム**

プログラム名	場所	曜日	時間	対象
HIP・HOP一般 (ちはら台キャンパスから千葉キャンパスへ)	千	水	11:00~12:00	一般
初めてのHIP・HOP (旧初めてのHIP・HOP B)	ち	水	17:00~18:00	小2~小6 (超初級~初級)
キッズHIP・HOP (旧幼児HIP・HOP)	ち	木	16:00~16:50	年中~小1
基本のHIP・HOP (旧初めてのHIP・HOP A)	ち	木	17:00~18:00	小2~小6 (初級~初中級)
HIP・HOPステップアップ	ち	木	18:15~19:15	小2~中学生 (初中級以上)



**プログラム紹介**

**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**

走る、飛ぶ、手で支えるなどを通して基礎的な運動力を  
高めます。ひとりひとりの子供の運動力に合わせて  
①運動を楽しむこと②指導者の支持を守ること③お友達  
と一緒に行動すること④できることを喜ぶことを目標に  
活動しています。

帝京平成大学の健康医療  
スポーツ学部作業療法学科  
の教員と学生が指導します。



曜日 → 金曜日  
時間 → 15:30~16:30  
教室 → 千葉キャンパス  
9号館502教室  
対象 → 年少~年長  
参加費 → 3,000円/1クール

