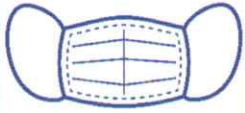


新型コロナウイルス感染防止対策について参加される皆様へお願い



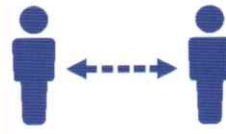
マスクの着用



プログラム終了後  
モップ清掃



プログラム開始と  
終了時の手指消毒



間隔を2m開ける



会場の入り口  
窓の換気

上記の通り感染防止対策を行っておりますので  
皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

※HPに「新型コロナウイルス感染予防対策」を掲載しています

帝京平成大学を拠点とする  
総合型地域スポーツクラブ

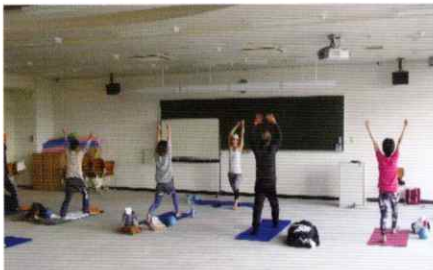


2021 vol.2

# 帝京平成スポーツアカデミー

## PICK UP★PROGRAM

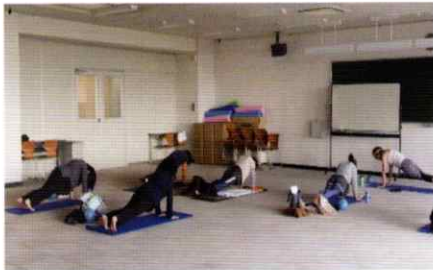
数あるヨガプログラムの中から、千葉キャンパスで行われているヨガを紹介いたします!



### 基本のヨガ ステップアップ

対象：一般  
時間：12:30~13:30  
場所：千葉キャンパス 9号館-502教室

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。  
積極的に身体を動かすことで代謝を高め、気持ちよい伸びをつくります。



天気の良い日は  
外で実施すること  
もあります☀



帝京平成スポーツアカデミー事務局 (詳細はHPに掲載)









〒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

【QRコード】

【TEL】0436-74-6369 【FAX】0436-74-9341 【お問合せ時間】9:00~16:00 【休業日】土曜・日曜・月曜・祝日・年末年始

# 2021年度第3クール（10月～12月）プログラム時間割

千葉キャンパス

月	火	水	木	金
8:30	※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し出しもごさいますが、プログラム参加の際は各自ご用意をお願いします。 ※★の数はレベルを表しています。 ※1 密を避けるため、一部プログラムでは2クラスに分け、隔週でしておりますが通常開催(10回)に向けて人数調整の関係上お申込みいただいても参加待ちとなります。 ※2 不織布マスクとフェイスシールドを着用してください。			
9:00				 キッズテニス
10:00		太極拳 (シニア) 10:00～11:30 6,500円 9号館-502		
10:10	シニア ウォーキング (シニア) 10:40～12:10 4,700円 うるいどブランド		HIP・HOP (一般) 11:00～12:00 4,900円 9号館-202	
11:00		 シニアウォーキング		!定員が満員のため、参加までにお時間を要します。
12:00			基本のヨガステップアップ ★★★★☆ (一般) 12:30～13:30 4,900円 9号館-502	
13:00	 Jr.クライミング	エクササイズ& コンディショニングストレッチ (シニア) 13:00～14:00 4,000円 9号館-502		 ピラティスA
14:00		女性限定 骨盤アジャスト& ストレッチA (一般) 14:00～15:00 4,900円 9号館-502	水彩と パステル教室 (一般) 13:30～15:30 15,600円 9号館-204	
15:00		ピラティスA (一般) 15:00～16:00 4,900円 9号館-502		※2 愛唱歌 (一般) 14:30～15:45 9,500円 9号館-202
16:00	保護者の補助必須 Jr.クライミング教室 (小学生) 16:30～17:30 6,500円 10号館-101	Jr.サッカー スクール (小1～小3) 16:00～17:00 4,700円 うるいどブランド	スラックライン (小学生～一般) 15:50～16:50 3,100円 10号館-101	 愛唱歌
17:00		初めてのヨガA ★★★★☆ (一般) 17:10～18:10 4,900円 9号館-502	基本のヨガB ★★★★☆ (一般) 16:50～17:50 4,900円 9号館-502	※1 子どもの アトリエ (小学生～高校生) 16:30～18:30 各クラス8,000円 9号館-204
18:00	かんたん筋力 トレーニング (一般) 18:00～19:00 4,500円 9号館-502	基本のヨガA ★★★★☆ (一般) 18:20～19:20 4,900円 9号館-502	ハタヨガA ★★★★☆ (一般) 18:00～19:00 4,900円 9号館-502	 登づくり教室

【表の見方】  
プログラム名  
レベル  
対象年齢  
実施時間  
参加費  
活動場所

【クール制について】


本アカデミーではクール制でプログラムを実施しております。  
1クール3ヶ月単位です。  
第1クールは4月～6月、第2クールは7月～9月  
第3クールは10月～12月、第4クールは1月～3月となっております。

【無料体験随時受付中!】

体験は電話予約が必要です。事務局までご連絡ください。  
☎0436-74-6369  
※定員に達しているプログラムの体験はできませんのでご了承ください。

【申込  
9月1日  
11月30日

# 開催回数によって参加費が異なります。詳しくはHPでご確認ください。

		ちはら台キャンパス					
		月	火	水	木	金	土
テニス 小2)	30 40 50						
9:30 00円 コート	0 10 20 30 40 50						
	0						
	10			<b>エアロビクス</b> (一般) 11:00~12:00 4,900円 体育館			
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						
	10						
	20						
	30						
	40						
	50						
	0						

# 分野別プログラム案内

分野	プログラム	講師よりコメント	曜日	対象
身体機能向上	運動や手の使い方に不器用さがある子どもの体操教室	ひとり一人の子どもの運動力に合わせて、①運動を楽しむ②指導者の指示を守る③お友だちと一緒に行動する④できることを喜ぶことを目標に活動しています。	木	年少～小1
	チャイルドコーディネーション	動きをより早く学習できるようにする学ぶ力、心と脳と体に刺激を与え、感受性に繋がるトレーニングを行います。	土	年長～小3
親子で参加	親子で楽しむ体づくり教室	小学校体育で行われている「体づくり運動」をベースに、ボール運動、リズム運動など多様な運動を親子で行います。親御さんの運動不足解消にもおすすめです。	土	年中～小6
キッズスポーツ	Jr. クライミング	ボルダリングを行います。落下補助として保護者も参加していただきます。	月	小学生
	Jr. サッカースクール	初心者から始められます。人工芝のグラウンドでサッカーを楽しみましょう。	火	小1～小3
	Jr. バスケットボールA (初級)、B (中級)	コーディネーションなど成長期に必要な運動神経を伸ばすトレーニングも取り入れて行います。プログラム中は保護者の入室ができません。	水	小学生
	Jr. バドミントン	おにごっこやドッチボールなどコーディネーショントレーニングを取り入れながら行っていきます。ラリー練習や試合形式のゲーム等を行い、バドミントンを楽しんでもらえるよう指導します。	金	小学生
	キッズテニス	初心者、初級者クラスになります。ボール遊びを取り入れながら、負担が少なく柔らかいレッドボールを使用しショートテニスのレッスンを行います。	土	年長～小2
	Jr. テニス	初心者の方から経験者の方まで参加できます。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。	土	小3～小6
ダンス	初めてのHIP・HOP (超初級～初級)	体力作り・しなやかな柔軟性「体・心」を育てていきます。ダンスでは、簡単なステップ等の練習、振り付けも指導します。	水	小2～小6
	キッズHIP・HOP	習い事ってなんだろ？という部分から教えていきます。ダンスでは体力作りからしっかりと行い、振り付けにつなげていきます。体験レッスン必須となります。	木	年中～小1
	基本のHIP・HOP (初級～初中級)	体力、筋力をしっかり身につけ、ダンスの基本動作から学ぶクラスです。体験をしてからの入会をお勧めします。	木	小2～小6
	HIP・HOPステップアップ (初中級以上)	ダンス経験があり、本格的にダンスを習いたい方にお勧めのクラスです。基礎を教え、少し細かい振り付けに繋げていきます。	木	小2～中学生
	HIP・HOP一般	楽しいレッスンにしたいので、メンバーのペースにあわせてレッスンを行います。	木	一般
エクササイズ	ピラティスA、B	ピラティスで大切な呼吸、姿勢、身体への意識の確認を行い、腹部を使って背骨・骨盤を調整し安定させ、深層部 (インナーマッスル) の筋肉を鍛えていきます。	火・木	一般 (一部女性のみ)
	骨盤アジャスト&ストレッチA、B	上半身と下半身の繋ぎ目である骨盤はとても重要で身体の動かし方の癖が表れやすく、長時間同じ姿勢を保つことで腰まわりが固くなったりします。骨盤を重点にトレーニングをします。	水・木	
	ヨガ (レベル: 初め→基本→基本のヨガステップアップ→ハタヨガ →ボディメイクヨガ)	ゆったりした呼吸と動きで、心身のリラクゼーションを目的とします。体の関節を下から順に動かしていく準備運動で、血液・リンパ・気の流れを促進させ、ヨガのポーズをとりながら、徐々に体の緊張を取り除いていきます。ヨガポーズの難易度でレベルが異なります。	水～金	
	エアロピクス	エアロピクスは激しい運動というイメージがありますが、本プログラムでは「スローエアロピクス」を取り入れているため、無理なく汗がかけられるような動きが多いです。	水	
	ベリーダンス	ダイエット効果はもちろん、骨盤を正しい形に戻すのにと効果的です。一緒に楽しく踊りながら美しい体を手に入れていきましょう。	木	
	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたエクササイズです。全身の筋肉、バランス感覚、柔軟性、心肺機能を向上させます。ダイエットや脂肪燃焼、デトックス効果もあります。	木	
	太極拳	楊名時太極拳、八段綿、練功十八法 (前段、後段、益気候) の指導と理論に基づいた部分稽古をします。無理のない動きが多く、体力に自信がない方でも気軽に始められます。	水	
スポーツトレーニング	かんたん筋力トレーニング	自分の体重やチューブを利用した筋力トレーニングを行います。すぐにできるシンプルな動作で全身の筋肉を使います。運動不足を感じている人はぜひ参加してみてください。	月	一般
	バドミントン	初心者はラケットの握り方から指導いたします。バドミントンの楽しさを知ってもらおうことが目的です。	金	
	テニス	上達したい方、久々にテニスを再開する方、初めてだけどチャレンジしたい方など一人一人に合った指導を心がけています。	土	
	スラックライン	幅2.5～5cm程度の帯状のラインの上で歩いたり、飛んだり、技を競うスポーツです。バランス力や体幹を鍛えることもできます。	木	
	ラージボール卓球	通常の卓球ボールより少し大きいボールで行います。初心者も楽しく体を動かせるスポーツです。	火	
シニア向け	エクササイズ&コンディショニングストレッチ	体の歪みや筋肉のバランスを整え、快適な体の状態を維持向上を目的としています。ボクシングや空手などの動きを取り入れた有酸素運動も行います。	水	シニア
	シニアウォーキング	膝に負担がかからない効率の良いウォーキングの仕方や筋肉ほぐし、体の歪み修正などのストレッチを行います。美しい姿勢と効率の良い動きづくりを目指します。	火	
	水彩とパステル教室	季節の花、野菜、果物を中心に静物、樹木、風景などをモチーフとしています。水彩とパステルは明暗の描き方が異なりますが、自分に合った画材を用いて、楽しく描いてみましょう。	木	
文化教室	子どものアトリエ	一人ひとり学年と個性に合わせた図画と工作の課題を毎回用意しています。図画は学習の基礎となるものを見る観察力、工作はものづくりに大切な計画性を培います。	木	小学生～高校生
	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。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んでいきます。	金	一般

## アクセス

■帝京平成大学千葉キャンパス (事務局) 【市原市うるいど南4-1】※学生駐車場をご利用ください。

■帝京平成大学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

・ミズノ株式会社 ・株式会社伊藤園 ・小湊鐵道株式会社 ・シティライフ株式会社  
・辰巳台地区社会福祉協議会 ・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いきます。各種事業に賛助いただける個人、企業、団体様を募集しております。

賛助会費：10万円

# THSA SPORT NEWS

## 注意 秋も熱中症に注意が必要です！

まだまだ、暑い日が続きます。夏に引き続き熱中症対策をしてください。  
熱中症予防の為、マスクを外す際は、人との距離（2m）をとるようお願いします。  
感染症対策徹底を心掛けていただき、参加の際は、会話を極力お控えください。

### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
1.2L(2%)を目安に



1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）

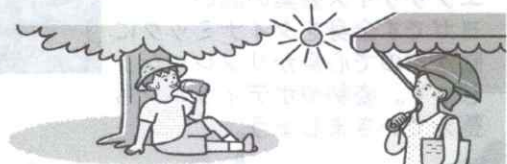


水分補給は忘れずに！

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック  
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



### 自分の身は自分で守りましょう！ 冷感タオル、塩分補給、うちわ、帽子など



【熱中症予防×コロナ感染防止で  
「新しい生活様式」を健康に（リーフレット）】  
（環境省×厚労省）より一部抜粋

## 無料体験のご案内

### どなたでも1回無料で体験参加ができます！

様々な方に多くのプログラムを楽しんでいただけるように無料にて体験ができます。  
感染対策及び熱中症対策をとりながら、プログラムを実施しています。ご興味のある方は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。

裏面に  
おすすめ  
プログラムを  
PICK UPしました。

## 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/>

帝京平成スポーツアカデミー  
ホームページ



# プログラムPICK UP

## この秋ヨガを、はじめませんか？

身体が硬くても大丈夫。呼吸と共にゆったりと  
身体を伸ばしリフレッシュしませんか。



### 初めてのヨガA (水) 17:10~18:10

体が硬い・体力が無い年齢が高いということをお心配される方にとっては安心して参加できるプログラムです。ゆったりとした呼吸と動きで心身のリラクゼーションを目的とした内容です。



### 基本のヨガA (水) 18:20~19:20

ゆったりとした呼吸と動きで心身のリラクゼーションを目的とした内容です。リラックスして癒された後は、日常生活を楽しむための活力が湧いてきますよ。未経験でも大丈夫です。



### 基本のヨガ

#### ステップアップ (木) 12:30~13:30

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。積極的に身体を動かすことで代謝を高め、気持ちよい伸びをつくります。止まらずに動くので運動量は多めです。よりヨガを楽しみたい方、動きたい方にもおすすめです。



### ボディメイクヨガ

#### (金) 11:10~12:10

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。全身をダイナミックに動かすので心身がリフレッシュします。姿勢やボディラインも整えていきましょう。



既に別プログラムの会員様でも体験できます



予約はお電話にて！

各プログラム体験無料！  
(1回)

※定員を超えた場合は、参加できかねますので予めご了承ください。

## 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

【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

ホームページ



他にもたくさんのプログラムがあります。ホームページでご確認ください

下記項目にあてはまった方は  
プログラムにぜひ、ご参加ください！

### 悩み事

- 肩こりが悩み
- 腰痛が辛い
- 寝つきがよくない
- 疲れやすい
- 冷え症

### 目標

- 代謝を改善したい
- 姿勢を正したい
- 集中力UPしたい
- 筋力UPしたい
- 美肌になりたい

# 2021年度 第3クール プログラムカレンダー

新規・追加 受付期間：9月1日（水）～11月30日（火）

千葉キャンパス会場

No.	プログラム名	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(15)	10号館-101	6,500円	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6
2	かんたん筋力トレーニング教室【大学】	月	18:00~19:00	高橋 仁	一般(12)	9号館-502	4,500円	4 11 18	1 8 15 22 29	6
3	シニアウォーキング	火	10:40~12:10	岡田 一彦	シニア(※2)	うるいどグラウンド 雨天：観望所3	4,700円	5 12 26	2 16 30	14
4	ピラティスA	火	15:00~16:00	海本 京	一般(16)	9号館-502	4,900円	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14
5	Jr.サッカースクール【大学】	火	16:00~17:00	女子サッカー部	小1~小3(15)	うるいどグラウンド 雨天：観望所3	4,700円	5 12 26	2 16 30	14
6	太極拳	水	10:00~11:30	柄沢 秀子	一般(16)	9号館-502	6,500円	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15
7	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 利正	シニア(16)	9号館-502	4,000円	6 13 20	10 17 24	1 8
8	初めてのヨガA	水	17:10~18:10	佐藤 美奈子	一般(16)	9号館-502	4,900円	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15
9	基本のヨガA	水	18:20~19:20	三田 芳江	一般(16)	9号館-502	4,900円	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15
10	HIP・HOP(一般)	木	11:00~12:00	KIKU	一般(9)	9号館-202	4,900円	7 21 28	4 11 18 25	2 9 16
11	基本のヨガ ステップアップ	木	12:30~13:30	二階堂 敦子	一般(16)	9号館-502	4,900円	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9
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・女性(16)	9号館-502	4,900円	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9
13	水彩とパステル教室(一般絵画)	木	13:30~15:30	小森 精一	一般(9)	9号館-204	15,600円	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9
14	運動や手の使い方にも活用がある 子どもの体操教室【大学】	木	15:30~16:30	語嶋 雅之 高橋 一実	年少~小1(6)	9号館-502	3,100円	7 21	4 18	2 16
15	子どものアトリエ(子どもの絵画・工作教室)【Aクラス】	木	16:30~18:30	小森 精一	小学生~高校生 (※2)	9号館-204	8,000円	7 21	4 18	2
	子どものアトリエ(子どもの絵画・工作教室)【Bクラス】	木	16:30~18:30				8,000円	14 28	11 25	9
16	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	3,100円	7 21	4 18	2 16
17	基本のヨガB	木	16:50~17:50	三田 芳江	一般(16)	9号館-502	4,900円	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9
18	ハタヨガA	木	18:00~19:00	三田 芳江	一般(16)	9号館-502	4,900円	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9
19	~楽しく歌い、心がわかる~ 愛唱歌(童謡から流行歌まで)※4	金	14:30~15:45	門馬 あずみ	一般(8)	9号館-202	9,500円	1 8 15 22	5 12 19 26	3
20	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)	6,500円	2 9 23 30	13 20 27	4 11 18
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)	6,500円	2 9 23 30	13 20 27	4 11 18
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)	6,500円	2 9 23 30	13 20 27	4 11 18
23	親子で楽しむ体づくり教室【大学】	土	13:00~14:00	熊谷 他	年中~小学生(15)	体育館	4,900円	2 9 23 30	6 13 20 27	4 11

【大学】 帝京平成大教職員・学生指導プログラム

- ※1 Jr. クライミング教室は落下防止の為、保護者の補助が参加必須条件となります。
- ※2 人数調整の関係上、お申込みいただいても当面の間参加待ちとなります。
- ※3 雨天は順延となります。当日、HPにお知らせいたします。
- ※4 飛沫防止のため、マスク(不織布)・フェイスシールドの着用を必須といたします。

## 帝京平成大 八幡宿駅 所要約22分

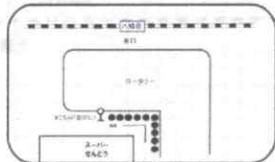
行先	平日(月~金)		土曜日・休曜日	
7	20 32 45	45		
8	00 10 22 33 50	00 33	50	50
9	10 30	30	55	55
10	00 (05) 10	00	42	42
11	30	30	55	55
12	05 20	20	20 40	40
13	40	40	20	20
14	05	05	35 45 55	45
15	50	50	40	40
16	50	50	12 20 30	20
17			15 25 52	15
18			00 15 40	15
19			33 45	33
20			15	15

## 帝京平成大 ちはら台駅 所要約12分

行先	平日(月~金)		土曜日・休曜日	
5	40	40		
7	55	55		
8	30 44	30 44		
9	39	39	25 55	25 55
10	15	15	55	55
11	35	35		
12	35	35	15 50	15 50
13	15	15		
14	15	15	10 55	10 55
15	15	15		
16	53	53	30	30
17	35	35	15	15
18			05 38	05 38
19			35	35
20			10	10

※1 2021年度前期火曜日のみ運行します。  
※2 帝京大学ちはら台総合センター行

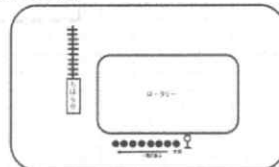
八幡宿駅バスのりば



### 【バスダイヤの注意事項】

ダイヤが変更になる場合は、ホームページにてお知らせします。

ちはら台駅バスのりば



ちはら台キャンパスは裏面

# 2021年度 第3クール プログラムカレンダー

新規・追加 受付期間：9月1日（水）～11月30日（火）

ちはら台キャンパス会場

No.	プログラム名	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
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	6,500円	5 12 19 26	2 9 16 30	7 14
25	エアロビクス	水	11:00~12:00	稲村 恵美子	一般(20)	体育館	4,900円	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15
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・女性(25)	体育館	4,500円	6 13 20	10 17 24	1 8 15
27	JrバスケットボールA【大学】	水	16:30~17:30	小林 洋彦 守屋 正道	小学生(15) 初級	体育館	6,500円	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15
28	初めてのHIP・HOP	水	17:00~18:00	KIKU	小2~小6(10) 超初級~初級	ダンスホール	4,500円	6 20 27	10 17 24	1 8 15
29	JrバスケットボールB【大学】	水	17:40~18:40	小林 洋彦 守屋 正道	小3~小6(15) 中級	体育館	6,500円	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15
30	初めてのヨガB	木	10:00~11:00	三田 芳江	一般(25)	体育館	4,900円	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9
31	基本のヨガC	木	10:00~11:00	佐藤 美奈子	一般(12)	ダンスホール	4,900円	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9
32	ハタヨガB	木	11:10~12:10	佐藤 美奈子	一般(12)	ダンスホール	4,900円	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9
33	バリーダンス	木	12:20~13:20	ダイヤモンドベリー ダンスカンパニー	一般(12)	ダンスホール	4,900円	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9
34	バレトン	木	12:50~13:50	Haruka	一般(20)	体育館	4,900円	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9
35	ピラティスB	木	14:00~15:00	滝本 泉	一般(30)	体育館	4,900円	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9
36	キッズHIP・HOP	木	16:00~16:50	KIKU	年中~小1(12)	ダンスホール	4,900円	7 21 28	4 11 18 25	2 9 16
37	基本のHIP・HOP	木	17:00~18:00	KIKU	小2~小6(15) 初級~初中級	体育館	4,900円	7 21 28	4 11 18 25	2 9 16
38	HIP・HOPステップアップ	木	18:15~19:15	KIKU	小2~中学生(15) 初中級以上	体育館	4,900円	7 21 28	4 11 18 25	2 9 16
39	ハタヨガC	金	10:00~11:00	佐藤 美奈子	一般(23)	体育館	4,900円	1 8 22 29	5 12 19 26	3 10
40	ボディメイクヨガ	金	11:10~12:10	佐藤 美奈子	一般(20)	体育館	4,900円	1 8 22 29	5 12 19 26	3 10
41	ハタヨガD	金	15:40~16:40	佐藤 美奈子	一般(12)	ダンスホール	4,900円	1 8 22 29	5 12 19 26	3 10
42	Jrバドミントン【大学】	金	16:50~18:20	若狭 他	小学生(20)	体育館	6,500円	1 8 22 29	5 12 19 26	3 10
43	バドミントン【大学】	金	18:30~20:00	寺田 善弘	一般(20)	体育館	6,500円	1 8 22 29	5 12 19 26	3 10
44	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3(15)	体育館	4,900円	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4

【大学】帝京平成大学教職員・学生指導プログラム

※2 人数調整の関係上、お申込みいただいても当面の間参加待ちとなります。

- Web・FAX・郵送いずれかの方法でお申込み下さい。ちはら台キャンパスでは受け付けていません。  
(営業日においても帝京平成大学で入学試験実施日は、休業となります。詳細は帝京平成大学ホームページをご覧ください。)
- 申し込みは先着順で、定員に達したプログラムは参加待ちとなります。またクール途中からの参加も可能です。(割引はありません。)
- 第4クールからのプログラムの休会、退会、変更は**2021年12月10日(金)まで**が期限です。
- 天災等都合により日程を変更・中止する場合があります。個別に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。
- 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。

## 帝京平成スポーツアカデミー

帝京平成スポーツアカデミーホームページ

〒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)



最新情報はこちらでご確認ください。

千葉キャンパスは裏面