

# 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(多目的)、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。

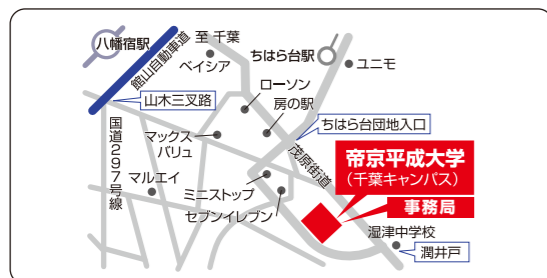
入会に必要なもの…キャッシュカード、顔写真(縦4cm×横3cm)

※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。

## 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    ・辰巳台地区社会福祉協議会    ・有限会社ニシミヤスポーツ
  - ・ミズノ株式会社    ・八幡宿第一ホテル
- 賛助会費：1口 1万円



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

2018 vol.4



## 帝京平成スポーツアカデミー

〒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



WEBへ



## 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)

①16:30~17:30 ②20名 ③月曜日 ④10号館-101  
⑤6,300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。



### 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!



### 3 THSA 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) ⑤6,300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みましょう!



### 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。



### 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 ⑤4,800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。



### 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 ⑤4,800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 シニアウオーキング(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

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。



## ちはら台キャンパスプログラム 1クール=3ヶ月間



### 21 ラージボール卓球(シニア)

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。初めての方でもやさしく指導します。



### 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。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。



### 23 骨盤アジャスト&ストレッチB(調整と伸長)

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るストレッチです。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A(小学生 初心者) ★☆☆☆☆

①16:30~17:30 ②20名 ③水曜日  
④体育館 ⑤6,300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)



### 25 Jr.バスケットボールB(小4~小6 経験者) ★☆☆☆☆

①17:40~18:40 ②25名 ③水曜日  
④体育館 ⑤6,300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)



### 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!ママ達もLet's Dancing♪(一般初心者向け・経験者も可)



### 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。



### 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。プラーナ・血液・リンパを巡らせ、心と体の調和を高めます。



### 31 ベリーダンス(一般)

①12:20~13:20 ②20名 ③木曜日  
④ダンスホール 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。  
※4クールのみ、開催時間が、14:00~15:00となります。



### 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!



### 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。プラーナ・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イクバックも上達!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 ⑤6,300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。



### 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)

効率的な走り方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  
12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。  
※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

※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。  
※体育館工事に伴い、開催回数が減るプログラムがあります。

■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!