申込方法

①申込書の提出
WEB、郵送、FAXでお申し込みください

➡

②参加の可否連絡
事務局より参加の可否を連絡いたします。

➡

③手続き
・キャッシュカード
・顔写真（縦4×横3）
・銀行印
をご持参の上事務局へお越しください。

※新規の方は参加費とは別途に**入会金1,000円**がかかります。
※次年度継続する方は年度更新手数料**500円**がかかります。
※お支払は口座振替のみで現金の取り扱いは致しません。

2023年5月8日より新型コロナウイルス感染症（COVID19）が感染症法上 2 類から 5 類へ移行したことに伴い マスクの着用について以下の通りといたします。

屋外プログラム

マスクなしで活動可

屋内プログラム

会話をする場合は **マスク着用**

会話をしない場合は **マスクなし可**

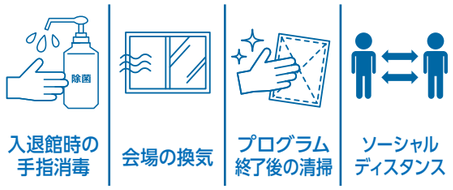
※マスクの着脱は任意とし、外すことを強制するものではありません。

愛　唱　歌

マスク着用で歌唱

フェイスシールドは必須といたしません

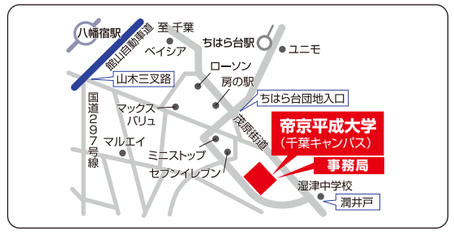
その他の感染対策について、以下の取り組みを実施しています



入退館時の手指消毒　会場の換気　プログラム終了後の清掃　ソーシャルディスタンス

アクセス

■千葉キャンパス【市原市うるいど南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。
体育館横の駐車場は使用できません。

賛助会員

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。
各種事業に賛助頂ける個人、企業、団体様を募集しております。

賛助会費：1口 1万円

ミズノ株式会社・ゆうりFP株式会社・株式会社伊藤園・小湊鉄道株式会社・シティライフ株式会社
辰巳台地区社会福祉協議会・ちはら台地区自治会連合会・八幡宿第一ホテル

建替え工事のお知らせ

帝京平成大学千葉キャンパス・ちはら台キャンパスは、
2024年4月1日から2027年3月31日まで建替え工事を行います。
安全面を考慮して、ちはら台キャンパス会場のプログラムは、千葉キャンパスで行い、一部プログラムは中止となります。今後入会を希望される方は、ご考慮の上お申し込みください。本件について、詳細はＨＰをご覧ください。

帝京平成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

申込期間：6月1日(木)～8月31日(木)　2023 vol.2

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
【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

【QRコード】

2023年度第2クールプログラム紹介（7月～9月）

各プログラム1回のみ体験が可能です。参加申込はお電話にてご連絡ください　※定員に達しているプログラムの体験はできません。

■ 2024年4月から2027年3月まで千葉キャンパスで開催いたします。
■ 2024年4月から2027年3月まで中止となります。

千葉キャンパスプログラム

1 リレーション・ストレッチ&動作改善トレーニング教室
①月曜日　②13:00～14:00
③シニア　④9号館-502　⑤4,000円

2 Jr.クライミング教室　※保護者補助必須
①月曜日　②16:30～17:30
③小学生　④10号館　⑤6,500円

3 かんたん筋力トレーニング
①月曜日　②18:00～19:00
③一般　④9号館-502　⑤4,900円

4 シニアウォーキング
①火曜日　②10:00～11:30
③シニア　④うるいどグラウンド　⑤4,700円

5 ピラティスA
①火曜日　②15:00～16:00
③一般　④9号館-502　⑤4,900円

6 Jr.サッカースクール
①火曜日　②16:00～17:00
③小1～小3　④うるいどグラウンド　⑤4,700円

7 太極拳
①水曜日　②10:00～11:30
③一般　④9号館-502　⑤6,500円

8 初めてのヨガA
①水曜日　②17:10～18:10
③一般　④9号館-502　⑤4,900円

9 基本のヨガA
ゆったりとした呼吸と動きで緊張を取り除き心身のバランスが整います。

①水曜日　②18:20～19:20
③一般　④9号館-502　⑤4,900円

10 HIP・HOP一般
①木曜日　②11:00～12:00
③一般　④9号館-202　⑤4,900円

11 基本のヨガステップアップ
①木曜日　②12:30～13:30
③一般　④9号館-502　⑤4,900円

12 骨盤アジャスト&ストレッチA　※女性限定
①木曜日　②14:00～15:00
③一般　④9号館-502　⑤4,900円

13 子どものアトリエ(絵画・工作教室)Aクラス・Bクラス　※各クラス隔週で実施
①木曜日　②16:30～18:30　③小学生～高校生
④9号館-204　⑤各クラス8,000円

14 スラックライン　※満員のため参加までにお時間を要します。
①木曜日　②15:50～16:50
③小学生～一般　④10号館　⑤3,100円

15 基本のヨガB
①木曜日　②16:50～17:50
③一般　④9号館-502　⑤4,900円

16 ハタヨガA
深層筋を使い、プラーナ・血液・リンパを通らせ、心と体の調和を高めます。

①木曜日　②18:00～19:00
③一般　④9号館-502　⑤4,900円

17 愛唱歌(童話から流行歌まで)
①金曜日　②14:15～15:30
③一般　④9号館-502　⑤9,500円

18 運動や手の使い方に不器用さがあるこどもの放課後運動教室
興味関心に合わせて、子供の能力にも応じたスポーツのかかわりを支援します。

①金曜日　②16:00～17:00
③年少～年長　④9号館-502　⑤3,100円

19 キッズテニス
①土曜日　②8:30～9:30
③年長～小2　④テニスコート　⑤6,500円

20 Jr.テニス
①土曜日　②9:35～11:05
③小3～小6　④テニスコート　⑤6,500円

21 テニス
①土曜日　②11:10～12:40
③一般　④テニスコート　⑤6,500円

22 親子で楽しむ体つくり教室
親子参加型のプログラムです。運動が大好きなお子様から苦手なお子様まで楽しめる教室です。

①土曜日　②13:00～14:00
③年中～小学生　④体育館　⑤4,900円

※指導者の都合や天候等により日程を変更・中止する場合があります。
※プログラムの中止や日程変更はHPでお知らせをいたします。（電話連絡はいたしません。）
※体験用にラケットのなど貸し出しはございますが、プログラムの際は各自ご用意をお願いします。
※事務局より複数回連絡し、応答がない場合はお申込みいただいてもキャンセル扱いとさせていただきます。

ちはら台キャンパスプログラム

23 ラージボール卓球　（2024年4月～2027年3月まで中止）
①火曜日　②10:00～11:30
③シニア　④体育館　⑤6,500円

24 エアロビクス
スローエアロビックで連動不足を解消!代謝UPの体幹トレーニングも紹介いたします!

①水曜日　②11:00～12:00
③一般　④体育館　⑤4,900円

25 骨盤アジャスト&ストレッチB　※女性限定
①水曜日　②13:30～14:30
③一般　④体育館　⑤4,900円

26 Jr.バスケットボールA（初級）　（2024年4月～2027年3月まで中止）
①水曜日　②16:30～17:30
③小学生　④体育館　⑤6,500円

27 初めてのHIP・HOP（超初級～初級）
①水曜日　②17:00～18:00
③小2～小6　④ダンスホール　⑤4,900円

28 Jr.バスケットボールB（中級）　（2024年4月～2027年3月まで中止）
①水曜日　②17:40～18:40
③小3～小6　④体育館　⑤6,500円

29 初めてのヨガB
①木曜日　②10:00～11:00
③一般　④体育館　⑤4,900円

30 基本のヨガC
①木曜日　②10:00～11:00
③一般　④ダンスホール　⑤4,900円

31 ハタヨガB
①木曜日　②11:10～12:10
③一般　④ダンスホール　⑤4,900円

32 ベリーダンス
①木曜日　②12:20～13:20
③一般　④ダンスホール　⑤4,900円

33 バレトン
フィットネス・バレエ・ヨガを融合させたエクササイズです。デトックス効果も!

①木曜日　②12:40～13:40
③一般　④体育館　⑤4,900円

34 ピラティスB
①木曜日　②14:00～15:00
③一般　④体育館　⑤4,900円

35 キッズHIP・HOP　※体験必須
体力作りからしっかりと行い、振付につなげていきます。

①木曜日　②16:00～16:50
③年中～小1　④ダンスホール　⑤4,900円
※体験後、講師の判断によっては参加をご遠慮いただく場合があります。

36 基本のHIP・HOP（初級～初中級）
①木曜日　②17:00～18:00
③小2～小6　④体育館　⑤4,900円

37 HIP・HOPステップアップ（初中級以上）
①木曜日　②18:15～19:15
③小2～中学生　④体育館　⑤4,900円

38 ハタヨガC
①金曜日　②10:00～11:00
③一般　④体育館　⑤4,900円

39 ボディメイクヨガ
健やかで美しい心と体を創る、エクササイズ要素の高いよがです。

①金曜日　②11:10～12:10
③一般　④体育館　⑤4,900円

40 ハタヨガD
①金曜日　②15:40～16:40
③一般　④ダンスホール　⑤4,900円

41 Jr.バドミントン　（2024年4月～2027年3月まで中止）
①金曜日　②16:50～18:20
③小学生　④体育館　⑤6,500円

42 バドミントン　（2024年4月～2027年3月まで中止）
①金曜日　②18:30～20:00
③一般　④体育館　⑤6,500円

43 チャイルドコオーディネーション
（2024年4月～2027年3月まで中止）
簡単な動きで脳や神経を刺激します。様々な動きを通じ体の動かし方を学びます。

①土曜日　②10:30～11:30
③年長～小3　④体育館　⑤4,900円

参加費は開催回数によって異なります。
詳細はHPでご確認ください。

【ヨガレベル】
初級 …… 初めて
…… 基本
…… ステップアップ
…… ハタヨガ
上級 …… ボディメイク

【表の見方】
NO.プログラム名
①実施曜日　②時間
③対象　④場所　⑤参加費

※掲載している参加費は最大料金です