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

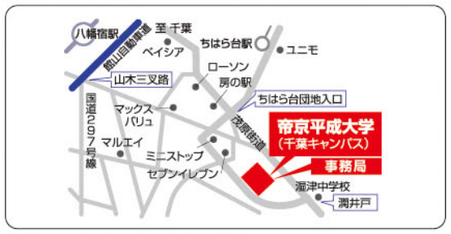
マスク着用で歌唱
フェイスシールドは必須といたしません

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。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

2023 vol.4

4クールからスタート!!

新規プログラムがはじまります

・ストレス解消したい方
・気持ちをリフレッシュしたい方
・日々の疲れを癒したい方
にオススメ!

リラクゼーションヨガ

アロマオイルの香りに包まれながらゆったりとポーズを行い、心と体を繋いでいきます。
ヨガの経験は問わずどなたでも参加できます♪

曜日:木曜　時間:15:00～16:00
対象:一般　会場:千葉キャンパス 9号館-501

第4クール
申込期間：12月1日(金)～2月29日(木)

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4クールプログラム紹介（1月~3月）

参加費は開催回数によって記載されている金額と異なる場合があります。詳細はHP「スケジュール」よりご確認ください。

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

月曜日

1 リレーション・ストレッチ&動作改善トレーニング教室
①13:00~14:00　②シニア
③9号館-502　④4,900円

2 Jr.クライミング教室
①16:30~17:30　② **小学生~中学生**
③10号館　④6,500円 ※保護者補助必須

3 かんたん筋力トレーニング教室
①18:00~19:00　②一般
③9号館-502　④4,900円

火曜日

4 シニアウォーキング
①10:00~11:30　②シニア
③うるいどグラウンド　④5,300円

5 ピラティスA
①15:00~16:00　②一般
③9号館-502　④4,900円

6 Jr.サッカースクール
①16:00~17:00　②小1~小3
③うるいどグラウンド　④4,700円

水曜日

7 太極拳
①10:00~11:30　②一般
③9号館-502　④6,500円

8 初めてのヨガA 運動量★
①17:10~18:10　②一般
③9号館-502　④4,900円

9 基本のヨガA 運動量★★
①18:20~19:20　②一般
③9号館-502　④4,900円

木曜日

10 HIP・HOP一般
①11:00~12:00　②一般
③9号館-202　④4,900円

11 基本のヨガステップアップ 運動量★★
①12:30~13:30　②一般
③9号館-502　④4,900円

木曜日

12 骨盤アジャスト&ストレッチA
①14:00~15:00　②一般 ※女性限定
③9号館-502　④4,900円

13 リラクゼーションヨガ NEW!
①15:00~16:00　②一般
③9号館-501　④4,900円

14 子どものアトリエ(絵画・工作教室)Aクラス・Bクラス
①16:30~18:30　②小学生~高校生
③9号館-204　④各クラス8,000円

15 スラックライン
①15:50~16:50　②小学生~一般
③10号館　④3,100円 ※満員のため参加までにお時間を要します。

16 基本のヨガB 運動量★★
①16:50~17:50　②一般
③9号館-502　④4,900円

17 ハタヨガA 運動量★★★
①18:00~19:00　②一般
③9号館-502　④4,900円

金曜日

18 愛唱歌(童話から流行歌まで)
①14:15~15:30　②一般
③9号館-502　④9,500円

19 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
①16:00~17:00　②年少~年長
③9号館-502　④3,100円

土曜日

20 キッズテニス
①8:30~9:30　②年長~小2
③テニスコート　④6,500円

21 Jr.テニス
①9:35~11:05　②小3~小6
③テニスコート　④6,500円

22 テニス
①11:10~12:40　②一般
③テニスコート　④6,500円

23 親子で楽しむ体つくり教室
①13:00~14:00　②年中~小学生
③体育館　④4,900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。)
※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

火曜日

24 ラージボール卓球
①10:00~11:30　②シニア
③体育館　④6,500円 (2024年4月~2027年3月まで中止)

水曜日

25 エアロビクス
①11:00~12:00　②一般
③体育館　④4,900円

26 骨盤アジャスト&ストレッチB
①13:30~14:30　②一般 ※女性限定
③体育館　④4,900円

27 Jr.バスケットボールA (初級)
①16:30~17:30　②小学生
③体育館　④6,500円 (2024年4月~2027年3月まで中止)

28 初めてのHIP・HOP (超初級~初級)
①17:00~18:00　②小2~小6
③ダンスホール　④4,900円

29 Jr.バスケットボールB (中級)
①17:40~18:40　②小3~小6
③体育館　④6,500円 (2024年4月~2027年3月まで中止)

木曜日

30 初めてのヨガB 運動量★
①10:00~11:00　②一般
③体育館　④4,900円

31 基本のヨガC 運動量★★
①10:00~11:00　②一般
③ダンスホール　④4,900円

32 ハタヨガB 運動量★★★
①11:10~12:10　②一般
③ダンスホール　④4,900円

33 ベリーダンス
①12:20~13:20　②一般
③ダンスホール　④4,900円

34 バレトン
①12:40~13:40　②一般
③体育館　④4,900円

木曜日

35 ピラティスB
①14:00~15:00　②一般
③体育館　④4,900円

36 キッズHIP・HOP ※体験必須
①16:00~16:50　②年中~小1
③ダンスホール　④4,900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。

37 基本のHIP・HOP (初級~初中級)
①17:00~18:00　②小2~小6
③体育館　④4,900円

38 HIP・HOPステップアップ (初中級以上)
①18:15~19:15　②小2~中学生
③体育館　④4,900円

金曜日

39 ハタヨガC 運動量★★★
①10:00~11:00　②一般
③体育館　④4,900円

40 ボディメイクヨガ 運動量★★★★
①11:10~12:10　②一般
③体育館　④4,900円

41 ハタヨガD 運動量★★★
①15:40~16:40　②一般
③ダンスホール　④4,900円

42 Jr.バドミントン
①16:50~18:20　②小学生
③体育館　④6,500円 (2024年4月~2027年3月まで中止)

43 バドミントン
①18:30~20:00　②一般
③体育館　④6,500円 (2024年4月~2027年3月まで中止)

土曜日

44 チャイルドコオーディネーション
①10:30~11:30　②年長~小3
③体育館　④4,900円 (2024年4月~2027年3月まで中止)

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。

【ヨガ熟練度】
★☆☆ …… 初めて
★★☆ …… 基本
★★☆ …… ステップアップ
★★★ …… ハタヨガ
★★★ …… ボディメイク

【表の見方】
NO.プログラム名
①時間　②対象
③場所　④参加費

※掲載している参加費は最大料金です