

PICK UP PROGRAM

キッズテニス

曜日：土曜
時間：8:30~9:30
対象：年長~小2
会場：テニスコート

負担が少なく柔らかいレッドボールを使用したショートテニスのレッスンをを行います。



リラクゼーションヨガ

曜日：木曜
時間：15:10~16:10
対象：一般
会場：9号館-501

ラベンダーの香りに包まれながらゆったりとヨガを楽しみませんか？



ヨガ未経験者でも
経験者でも
参加可能です！

ボールやラケットに慣れるところから始めていきます

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

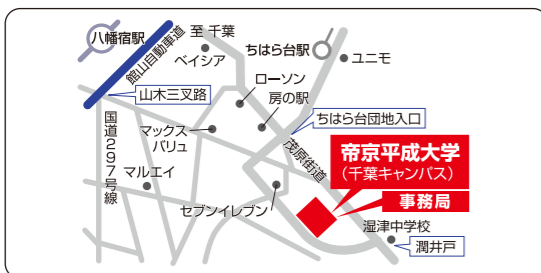
- ・キャッシュカード
- ・顔写真(縦4×横3)
- ・銀行印

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。
※年度更新手数料は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。

アクセス

■千葉キャンパス【市原市うるいど南4-1】
(手続きは千葉キャンパスで行います)



※学生駐車場をご利用ください。

気になるプログラムがあったら
無料体験できます！

☎ 0436-74-6369

各プログラム1回のみ体験が可能です。
参加申し込み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。

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・株式会社フジスポーツクラブ・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
ちはら台地区自治会連合会・ゆうりFP株式会社・八幡宿第一ホテル

2024年度から2026年度の活動について

帝京平成大学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。

ちはら台キャンパスでの再開は、2027年4月からの予定です。
今後入会を希望される方は、ご理解の上お申し込みください。

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

2024 vol.1



第1クール

申込期間：2024年3月1日(金)~5月31日(金)

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】



2024年度 第1クールプログラム紹介 (4月~6月)

月曜日

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

Jr.クライミング教室 ※保護者補助必須

①16:30~17:30 ②小学生~中学生
③10号館-101 ④6,500円

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

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 ④5,900円

ピラティスA

①15:00~16:00 ②一般
③9号館-502 ④4,900円

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

太極拳

①10:00~11:30 ②一般
③9号館-502 ④6,500円

スローエアロビック ★

①11:00~12:00 ②一般
③10号館-101 ④4,900円

骨盤アジャスト&ストレッチB ★

①13:30~14:30 ②一般 ※女性限定
③9号館-502 ④4,900円

初めてのHIP・HOP (超初級~初級) ★

①17:00~18:00 ②小2~小6
③10号館-101 ④4,900円

水曜日

初めてのヨガA

①17:10~18:10 ②一般
③9号館-502 ④4,900円

基本のヨガA

①18:20~19:20 ②一般
③9号館-502 ④4,900円

木曜日

初めてのヨガB ★

①10:00~11:00 ②一般
③9号館-502 ④4,900円

基本のヨガC ★

①10:00~11:00 ②一般
③9号館-501 ④4,900円

ハタヨガB ★

①11:10~12:10 ②一般
③9号館-501 ④4,900円

HIP・HOP一般

①11:00~12:00 ②一般
③10号館-101 ④4,900円

ベリーダンス ★

①12:20~13:20 ②一般
③9号館-501 ④4,900円

基本のヨガステップアップ

①12:30~13:30 ②一般
③10号館-101 ④4,900円

バレトン ★

①12:40~13:40 ②一般
③9号館-502 ④4,900円

木曜日

骨盤アジャスト&ストレッチA

①14:00~15:00 ②一般 ※女性限定
③10号館-101 ④4,900円

ピラティスB ★

①14:00~15:00 ②一般
③9号館-502 ④4,900円

リラクゼーションヨガ

①15:10~16:10 ②一般
③9号館-501 ④4,900円

子どものアトリエAクラス・Bクラス (絵画・工作教室)

①16:30~18:30 ②小学生~高校生
③9号館-204 ④8,000円

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。

①15:50~16:50 ②小学生~一般
③10号館-101 ④3,100円

基本のヨガB

①16:50~17:50 ②一般
③9号館-502 ④4,900円

基本のHIP・HOP (初級~初中級) ★

①17:00~18:00 ②小2~小6
③10号館-101 ④4,900円

HIP・HOPステップアップ (初中級以上) ★

①18:15~19:15 ②小2~中学生
③10号館-101 ④4,900円

ハタヨガA

①18:00~19:00 ②一般
③9号館-502 ④4,900円

金曜日

ハタヨガC ★

①10:00~11:00 ②一般
③9号館-502 ④4,900円

ボディメイクヨガ ★

①11:10~12:10 ②一般
③9号館-502 ④4,900円

ハタヨガD ★

①15:40~16:40 ②一般
③9号館-501 ④4,900円

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

土曜日

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

Jr.テニス

①9:35~11:05 ②小3~小6
③テニスコート ④6,500円

テニス

①11:10~12:40 ②一般
③テニスコート ④6,500円

親子で楽しむ体づくり教室

①13:00~14:00 ②年中~小学生
③体育館 ④4,900円

表の見方

- プログラム名**
- ①時間 ②対象
③会場 ④参加費

※掲載している参加費は最大料金です。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。

※マスクの着用は任意とし、体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください

★マークについて：建替え工事終了予定の2027年4月からちはら台キャンパスで再開予定

- 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。
- 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)