

2023年度 第4クール プログラムカレンダー

新規・追加 受付期間：12月1日（金）～2月29日（木）

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 | 活動場所 | 参加費(クール) | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|-------------------------------------|----|-------------|----------------------|---------|---------------------------|----------|-------------|--------------|------------|
| 1 | リレーション・ストレッチ&動作改善 トレーニング教室【大学】 | 月 | 13:00~14:00 | 石橋 和正 | シニア | 9号館-502 | 4,000円 | 15 22 29 | 5 19 26 | 4 11 |
| 2 | Jr.クライミング教室【大学】※1 | 月 | 16:30~17:30 | 濱田 剛 | 小学生~中学生 | 10号館-101 | 6,500円 | 15 22 29 | 5 19 26 | 4 11 18 25 |
| 3 | かんたん筋カトレーニング教室【大学】 | 月 | 18:00~19:00 | 高橋 仁 | 一般 | 9号館-502 | 4,500円 | 15 22 29 | 5 19 26 | 4 11 18 |
| 4 | シニアウォーキング | 火 | 10:00~11:30 | 岡田 一彦 | シニア | うるいどグラウンド (雨天:9号館-502) | 5,300円 | 9 16 23 | 6 13 20 | 5 12 |
| 5 | ピラティスA | 火 | 15:00~16:00 | 滝本 泉 | 一般 | 9号館-502 | 4,900円 | 9 16 23 | 6 13 20 27 | 5 12 19 |
| 6 | Jr.サッカースクール【大学】※2 | 火 | 16:00~17:00 | 帝京平成大学 女子サッカー部 | 小1~小3 | うるいどグラウンド 体育館 | 4,700円 | 23 30 | 20 27 | 5 12 19 |
| 7 | 太極拳 | 水 | 10:00~11:30 | 柄沢 秀子 | 一般 | 9号館-502 | 6,500円 | 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 6 13 |
| 8 | 初めてのヨガA | 水 | 17:10~18:10 | 森山 和美 | 一般 | 9号館-502 | 4,900円 | 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 6 13 |
| 9 | 基本のヨガA | 水 | 18:20~19:20 | 森山 和美 | 一般 | 9号館-502 | 4,900円 | 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 6 13 |
| 10 | HIP・HOP (一般) | 木 | 11:00~12:00 | KIKU | 一般 | 9号館-202 | 4,500円 | 18 25 | 1 8 15 29 | 7 14 21 |
| 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 | 9号館-502 | 4,900円 | 18 25 | 1 8 15 22 29 | 7 14 21 |
| 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 | 9号館-502 | 4,900円 | 18 25 | 1 8 15 22 29 | 7 14 21 |
| 13 | リラクゼーションヨガ <新規開設> | 木 | 15:00~16:00 | Haruka | 一般 | 9号館-501 | 4,900円 | 18 25 | 1 8 15 22 29 | 7 14 21 |
| 14 | 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 | 9号館-204 | 8,000円 | 25 | 8 22 | 7 21 |
| | 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 | 小森 精一 | 小学生~高校生 | 9号館-204 | 8,000円 | | 1 15 29 | 14 28 |
| 15 | スラックライン | 木 | 15:50~16:50 | 我妻 吉徳 | 小学生~一般 | 10号館-101 | 3,100円 | 18 25 | 1 15 | 7 21 |
| 16 | 基本のヨガB | 木 | 16:50~17:50 | 三田 芳江 | 一般 | 9号館-502 | 4,500円 | 18 25 | 8 15 22 29 | 7 14 21 |
| 17 | ハタヨガA | 木 | 18:00~19:00 | 三田 芳江 | 一般 | 9号館-502 | 4,500円 | 18 25 | 8 15 22 29 | 7 14 21 |
| 18 | ~楽しく歌い、心が和む~ 愛唱歌 (童謡から流行歌まで) ※3 | 金 | 14:15~15:30 | 門馬 千歳 門馬 あずみ | 一般 | 9号館-502 | 9,500円 | 5 19 | 2 9 16 | 1 8 15 22 |
| 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【大学】 | 金 | 16:00~17:00 | 勝嶋 雅之 齋藤 一実 | 年少~年長 | 9号館-502 | 3,100円 | 5 19 | 9 16 | 15 29 |
| 20 | キッズテニス | 土 | 8:30~9:30 | 市原市テニス協会 | 年長~小2 | テニスコート (雨天:体育館) | 5,900円 | 6 20 | 3 10 17 24 | 2 9 23 |
| 21 | Jr.テニス | 土 | 9:35~11:05 | 市原市テニス協会 | 小3~小6 | テニスコート (雨天:体育館) | 5,900円 | 6 20 | 3 10 17 24 | 2 9 23 |
| 22 | テニス | 土 | 11:10~12:40 | 市原市テニス協会 | 一般 | テニスコート (雨天:体育館) | 5,900円 | 6 20 | 3 10 17 24 | 2 9 23 |
| 23 | 親子で楽しむ体づくり教室【大学】 | 土 | 13:00~14:00 | 健康医療 スポーツ学部 学生 | 年中~小学生 | 体育館 | 4,500円 | 6 20 | 3 10 17 24 | 2 9 23 |

【大学】帝京平成大学教職員・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 2月~3月の期間は、うるいどグラウンド芝の入れ替え工事のため体育館での実施となります。(1月中も、雨天の場合は、体育館で実施)
 ※3 マスク(不織布)着用で参加をお願いいたします。

- 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。)
- 2024年度1クールからのプログラムの休会、退会、変更は**2024年3月8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。
- 各プログラム1回無料で体験が可能です。体験の予約は下記電話番号までお問い合わせください。
(定員が満員の場合、体験はできませんのでご了承ください。)

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 【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)

帝京平成スポーツアカデミーホームページ



バスダイヤ・振替情報はこちらでご確認ください。

ちはら台キャンパスは裏面へ

2023年度 第4クール プログラムカレンダー

新規・追加 受付期間：12月1日（金）～2月29日（木）

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 | 活動場所 | 参加費(クール) | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|----|-------------|------------------|-----------------|--------|----------|-------------|--------------|-----------|
| 24 | ラージボール卓球 | 火 | 10:00~11:30 | 西沢 マサ子 | シニア | 体育館 | 6,500円 | 9 16 23 | 6 13 20 27 | 5 12 19 |
| 25 | エアロビクス | 水 | 11:00~12:00 | 稲村 恵美子 | 一般 | 体育館 | 4,900円 | 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 6 13 |
| 26 | 骨盤アジャスト&ストレッチB（調整と伸長） | 水 | 13:30~14:30 | 小笠原 千恵 門馬 あずみ | 一般・女性 | 体育館 | 4,500円 | 10 17 31 | 7 14 21 28 | 6 13 |
| 27 | Jr.バスケットボールA【大学】 | 水 | 16:30~17:30 | 小林 洋彦 | 小学生 初級 | 体育館 | 6,500円 | 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 6 13 |
| 28 | 初めてのHIP・HOP | 水 | 17:00~18:00 | KIKU | 小2~小6 超初級~初級 | ダンスホール | 4,900円 | 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 6 13 |
| 29 | Jr.バスケットボールB【大学】 | 水 | 17:40~18:40 | 小林 洋彦 | 小3~小6 中級 | 体育館 | 6,500円 | 10 17 24 31 | 7 14 21 28 | 6 13 |
| 30 | 初めてのヨガB | 木 | 10:00~11:00 | 森山 和美 | 一般 | 体育館 | 4,900円 | 18 25 | 1 8 15 22 29 | 7 14 21 |
| 31 | 基本のヨガC | 木 | 10:00~11:00 | 三田 芳江 | 一般 | ダンスホール | 4,500円 | 18 25 | 8 15 22 29 | 7 14 21 |
| 32 | ハタヨガB | 木 | 11:10~12:10 | 三田 芳江 | 一般 | ダンスホール | 4,500円 | 18 25 | 8 15 22 29 | 7 14 21 |
| 33 | ベリーダンス | 木 | 12:20~13:20 | Mika | 一般 | ダンスホール | 4,900円 | 18 25 | 1 8 15 22 29 | 7 14 21 |
| 34 | バレトン | 木 | 12:40~13:40 | Haruka | 一般 | 体育館 | 4,900円 | 18 25 | 1 8 15 22 29 | 7 14 21 |
| 35 | ピラティスB | 木 | 14:00~15:00 | 滝本 泉 | 一般 | 体育館 | 4,900円 | 18 25 | 1 8 15 22 29 | 7 14 21 |
| 36 | キッズHIP・HOP ※体験必須 <small>（体験後、講師の判断により参加をご遠慮いただく場合がありますのでご了承ください）</small> | 木 | 16:00~16:50 | KIKU | 年中~小1 | ダンスホール | 4500円 | 18 25 | 1 8 15 29 | 7 14 21 |
| 37 | 基本のHIP・HOP | 木 | 17:00~18:00 | KIKU | 小2~小6 初級~初中級 | 体育館 | 4500円 | 18 25 | 1 8 15 29 | 7 14 21 |
| 38 | HIP・HOPステップアップ | 木 | 18:15~19:15 | KIKU | 小2~中学生 初中級以上 | 体育館 | 4500円 | 18 25 | 1 8 15 29 | 7 14 21 |
| 39 | ハタヨガC | 金 | 10:00~11:00 | 佐藤 美奈子 | 一般 | 体育館 | 4,900円 | 5 19 26 | 2 9 16 | 1 8 15 22 |
| 40 | ボディメイクヨガ | 金 | 11:10~12:10 | 佐藤 美奈子 | 一般 | 体育館 | 4,900円 | 5 19 26 | 2 9 16 | 1 8 15 22 |
| 41 | ハタヨガD | 金 | 15:40~16:40 | 佐藤 美奈子 | 一般 | ダンスホール | 4,900円 | 5 19 26 | 2 9 16 | 1 8 15 22 |
| 42 | Jr.バドミントン【大学】 | 金 | 16:50~18:20 | 古川 他 | 小学生 | 体育館 | 4,100円 | 5 26 | 9 | 1 8 15 |
| 43 | バドミントン【大学】 | 金 | 18:30~20:00 | 古川 他 | 一般 | 体育館 | 4,100円 | 5 26 | 9 | 1 8 15 |
| 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 | 体育館 | 4,900円 | 6 20 27 | 3 10 17 24 | 2 9 16 |

【大学】帝京平成大学教職員・学生指導プログラム

- 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。)
- 2024年度1クールからのプログラムの休会、退会、変更は**2024年3月8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。
- 各プログラム1回無料で体験が可能です。体験の予約は下記電話番号までお問い合わせください。
(定員が満員の場合、体験はできませんのでご了承ください。)

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 【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)

帝京平成スポーツアカデミーホームページ



バスダイヤ・振替情報はこちらでご確認ください。

千葉キャンパスは裏面へ