

2024年度 第1クール プログラムカレンダー

新規・追加 受付期間：3月1日（金）～5月31日（金）

月曜日～水曜日のプログラム

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)	4月	5月	6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	月	13:00~14:00	石橋 和正	シニア	9号館-502	4,000円	15 22	13 20 27	3 10 17
2	Jr.クライミング教室 ※1	月	16:30~17:30	濱田 剛	小学生~中学生	10号館-101	5,900円	8 15 22	13 20 27	3 10 17
3	かんたん筋カトレーニング教室	月	18:00~19:00	高橋 仁	一般	9号館-502	4,500円	8 15 22	13 20 27	3 10 17
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)	5,900円	9 16 23	7 14 21	4 11 18
5	ピラティスA	火	15:00~16:00	滝本 泉	一般	9号館-502	4,500円	9 16 23	7 14 21	4 11 18
6	Jr.サッカースクール	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 (雨天:順延)	4,700円	9 23	7 14 21	4 18
7	太極拳	水	10:00~11:30	柄沢 秀子	一般	9号館-502	6,500円	3 10 17 24	8 15 22	5 12 19
8	スローエアロビック	水	11:00~12:00	稲村 恵美子	一般	10号館-101	4,900円	3 10 17 24	8 15 22	5 12 19
9	骨盤アジャスト&ストレッチB(調整と伸長)	水	13:30~14:30	門馬 あすみ	一般・女性	9号館-502	4,900円	3 10 17 24	8 15 22	5 12 19
10	キッズHIP・HOP ※2	水	16:00~16:50	KIKU	年中~小1	10号館-101	4,900円	3 10 17 24	8 15 22	5 12 19
11	初めてのHIP・HOP	水	17:00~18:00	KIKU	小2~小6 超初級~初級	10号館-101	4,900円	3 10 17 24	8 15 22	5 12 19
12	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	8 15 22 29	5 12 19
13	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	8 15 22 29	5 12 19

※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 お申込み前に体験が必須となります。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。

- Webまたは指定の用紙にてお申込み下さい。（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、満員のプログラムは空きができるまでお待ちいただくこととなります。またクール途中からの参加の場合でも1クール分の参加費がかかります。
- 2024年度2クールからのプログラムの休会、退会、変更は**2024年6月10日(月)**までが期限です。（※月曜は定休日のため窓口での受付はできません）
- 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。申込は下記までお問い合わせください。（満員の場合は、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 【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。

2024年度 第1クール プログラムカレンダー

新規・追加 受付期間：3月1日（金）～5月31日（金）

木曜日～土曜日のプログラム

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)	4月	5月	6月
14	初めてのヨガB	木	10:00~11:00	森山 和美	一般	9号館-502	4,900円	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20
15	基本のヨガC	木	10:00~11:00	三田 芳江	一般	9号館-501	4,900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
16	ハタヨガB	木	11:10~12:10	三田 芳江	一般	9号館-501	4,900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
17	HIP・HOP（一般）	木	11:00~12:00	KIKU	一般	10号館-101	4900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
18	ベリーダンス	木	12:20~13:20	Mika	一般	9号館-501	4,900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
19	基本のヨガ ステップアップ	木	12:30~13:30	二階堂 敦子	一般	10号館-101	4,900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
20	バレトン	木	12:40~13:40	Haruka	一般	9号館-502	4,900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
21	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	10号館-101	4,900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
22	ピラティスB	木	14:00~15:00	滝本 泉	一般	9号館-502	4,900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
23	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	4 18	9 23	13
	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	11 25	16	6 20
24	スラックライン	木	15:50~16:50	我妻 吉信	小学生～一般	10号館-101	3,100円	4 18	9 23	6 20
25	リラクゼーションヨガ	木	15:10~16:10	Haruka	一般	9号館-501	4,900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
26	基本のヨガB	木	16:50~17:50	三田 芳江	一般	9号館-502	4,900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
27	基本のHIP・HOP	木	17:00~18:00	KIKU	小2～小6 初級～初中級	10号館-101	4900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
28	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	10号館-101	4900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
29	ハタヨガA	木	18:00~19:00	三田 芳江	一般	9号館-502	4900円	4 11 18 25	9 16 23	6 13 20
30	ハタヨガC	金	10:00~11:00	佐藤 美奈子	一般	9号館-502	4,900円	5 12 19 26	10 17 24	7 14 21
31	ボディメイクヨガ	金	11:10~12:10	佐藤 美奈子	一般	9号館-502	4,900円	5 12 19 26	10 17 24	7 14 21
32	ハタヨガD	金	15:40~16:40	佐藤 美奈子	一般	9号館-501	4,900円	5 12 19 26	10 17 24	7 14 21
33	～楽しく歌い、心が和む～ 愛唱歌（童謡から流行歌まで）	金	14:15~15:30	門馬 あすみ 門馬 千歳	一般	9号館-502	9,500円	5 12 19 26	10 17 24	7 14
34	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 13 27	11 18 25	1 8 15
35	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 13 27	11 18 25	1 8 15
36	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 13 27	11 18 25	1 8 15
37	親子で楽しむ体づくり教室	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	4,000円	13 27	11 18 25	1 8 15