

2024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（日）～2月28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) | 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 | 月 | 13:00~14:00 | 石橋 和正 | シニア | 9号館-502 | 3,600円 | 6 27 | 3 10 | 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 | 6,500円 | 6 20 27 | 3 10 17 | 3 10 17 24 |
| 3 | 自体重による筋力トレーニング教室 | 月 | 18:00~19:00 | 高橋 仁 | 一般 ※2 (60代まで) | 9号館-502 | 4,000円 | 6 20 | 10 17 | 3 10 17 24 |
| 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 | 7 14 21 28 | 4 18 25 | 4 11 |
| 5 | ピラティスA | 火 | 15:00~16:00 | 滝本 泉 | 一般 | 9号館-502 | 4,900円 | 7 14 21 28 | 4 18 25 | 4 11 18 |
| 6 | Jr.サッカー教室 | 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:※3) | 4,700円 | 14 21 28 | 4 18 | 4 11 |
| 7 | 太極拳 | 水 | 10:00~11:30 | 柄沢 秀子 | 一般 | 9号館-502 | 6,500円 | 8 15 22 | 5 12 19 26 | 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 | 8 15 22 | 5 12 19 26 | 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 あずみ | 一般・女性 | 9号館-502 | 4,900円 | 8 15 22 | 5 12 19 26 | 5 12 19 |
| 10 | HIP・HOP 超初級 | 水 | 16:00~16:50 | KIKU | 小1~小3 | 10号館-101 | 4,900円 | 8 15 22 | 5 12 19 26 | 5 12 19 |
| 11 | HIP・HOP 初級 | 水 | 17:00~18:00 | KIKU | 小2~小6 | 10号館-101 | 4,900円 | 8 15 22 | 5 12 19 26 | 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 | 8 22 29 | 5 12 19 26 | 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 | 8 22 29 | 5 12 19 26 | 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 お申込み時点で60代までの方が対象です。
※3 雨天時は体育館で実施、または順延になります。

- 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になります。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。
- 2025年度1クールからのプログラムの休会、退会、変更は**2025年3月10日(月)**までが期限です。
- 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（日）～2月28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) | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|--------------------------------|----|-------------|----------------------|---------|--------------------|----------|----------|------------|---------|
| 14 | 初めてのヨガB | 木 | 10:00~11:00 | 森山 和美 | 一般 | 9号館-502 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 15 | 基本のヨガC | 木 | 10:00~11:00 | 三田 芳江 | 一般 | 9号館-501 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 16 | ハタヨガB | 木 | 11:10~12:10 | 三田 芳江 | 一般 | 9号館-501 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 17 | HIP・HOP（一般） | 木 | 11:00~12:00 | KIKU | 一般 | 10号館-101 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 18 | ベリーダンス | 木 | 12:20~13:20 | Mika | 一般・女性 | 9号館-501 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 19 | 基本のヨガD | 木 | 12:30~13:30 | 二階堂 敦子 | 一般 | 10号館-101 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 20 | バレトン | 木 | 12:40~13:40 | Haruka | 一般 | 9号館-502 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 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 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 22 | ピラティスB | 木 | 14:00~15:00 | 滝本 泉 | 一般 | 9号館-502 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 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 | 9 30 | 13 27 | 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 | 23 | 6 20 | 6 27 |
| 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 | 9 23 | 6 20 | 6 27 |
| 25 | リラクゼーションヨガ | 木 | 15:10~16:10 | Haruka | 一般 | 9号館-501 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 26 | 基本のヨガB | 木 | 16:50~17:50 | 三田 芳江 | 一般 | 9号館-502 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 27 | HIP・HOP 初中級 | 木 | 17:00~18:00 | KIKU | 小3～小6 | 10号館-101 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 28 | HIP・HOP 中級 | 木 | 18:15~19:15 | KIKU | 小3～中学生 | 10号館-101 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 29 | ハタヨガA | 木 | 18:00~19:00 | 三田 芳江 | 一般 | 9号館-502 | 4,500円 | 9 23 30 | 6 13 20 27 | 6 13 |
| 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 | 10 24 31 | 7 14 21 28 | 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 | 10 24 31 | 7 14 21 28 | 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 | 10 24 31 | 7 14 21 28 | 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 あずみ 門馬 千歳 | 一般 | 9号館-502 | 9,500円 | 10 24 31 | 7 14 21 28 | 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 | 11 25 | 1 8 15 22 | 8 22 29 |
| 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 | 11 25 | 1 8 15 22 | 8 22 29 |
| 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 | 11 25 | 1 8 15 22 | 8 22 29 |
| 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 | 3,600円 | 11 25 | 8 15 22 | 8 22 |