

## 2025年度第3クール プログラムカレンダー

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<br>(クール) | 10月         | 11月        | 12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<br>502    | 4,000円       | 6 20 27     | 10 17      | 1 8 15    |
| 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<br>101   | 5,300円       | 6 20 27     | 10 17      | 1 8 15    |
| 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<br>60代まで | 9号館<br>502    | 4,000円       | 6 20 27     | 10 17      | 1 8 15    |
| 4   | シニアウォーキング                  | 火  | 10:00~11:30 | 岡田 一彦<br>真瀬垣 啓    | シニア         | うるいど<br>グラウンド | 5,900円       | 7 14 21     | 4 11 18    | 2 9 16    |
| 5   | ピラティスA                     | 火  | 15:00~16:00 | 滝本 泉              | 一般          | 9号館<br>502    | 4,900円       | 7 14 21 28  | 4 11 18    | 2 9 16    |
| 6   | ★Jr.サッカー教室                 | 火  | 16:00~17:00 | 帝京平成大学<br>女子サッカー部 | 小1~小3       | うるいど<br>グラウンド | 4,700円       | 7 14 21 28  | 4 11 18    |           |
| 7   | 太極拳                        | 水  | 10:00~11:30 | 柄沢 秀子             | 一般          | 9号館<br>502    | 6,500円       | 1 8 15 22   | 5 12 19    | 3 10 17   |
| 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<br>101   | 4,900円       | 1 8 15 22   | 5 12 19    | 3 10 17   |
| 9   | 骨盤アジャスト&ストレッチB<br>(調整と伸長)  | 水  | 13:30~14:30 | 小笠原 千恵            | 一般・女性       | 9号館<br>502    | 4,900円       | 1 8 15 29   | 5 12 19    | 3 10 17   |
| 10  | HIP・HOP 超初級                | 水  | 16:00~16:50 | KIKU              | 小1~小3       | 10号館<br>101   | 4,900円       | 1 8 15 (22) | 5 12 (19)  | 3 10 (17) |
| 11  | HIP・HOP 初級                 | 水  | 17:00~18:00 | KIKU              | 小2~小6       | 10号館<br>101   | 4,900円       | 1 8 15 (22) | 5 12 (19)  | 3 10 (17) |
| 12  | 初めてのヨガA                    | 水  | 17:10~18:10 | 森山 和美             | 一般          | 9号館<br>502    | 4,900円       | 8 15 22 29  | 5 12 19 26 | 3 10      |
| 13  | 基本のヨガA                     | 水  | 18:20~19:20 | 森山 和美             | 一般          | 9号館<br>502    | 4,900円       | 8 15 22 29  | 5 12 19 26 | 3 10      |

★ 帝京平成大学が実施しているプログラム

※1 落下防止のため、保護者の補助が必要なため、保護者の参加が必須となります。

日程の○はプログラム見学可能日です。

- 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。詳細はホームページでご確認ください。)
  - 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。
  - 各クールのプログラムの休会、退会、変更の提出期限はクールの始まる月の前月10日までとなります。詳細はホームページでご確認ください。
  - 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。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。)
- HIP・HOPは、レベルの適正を判断していただくため体験を推奨しています。小1は、体験を必須です

### 注意事項

1.テニス各種のプログラムについて

**10月11日、11月1日は体育館で大学の催事が行われるため、雨天時は休講となります。**

2.親子で楽しむ体づくり教室について

**10月11日の活動場所は、9号館502教室になります。**

### 屋外のプログラムの活動について

【雨天時の場合】

●シニアウォーキング 9号館502教室

●Jr. サッカー教室 順延

### 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)



バスダイヤ・振替情報はこちらでご確認ください。

## 2025年度第3クール プログラムカレンダー

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<br>(クール) | 10月         | 11月        | 12月       |
|-----|--------------------------------|----|-------------|-------------------|---------|-------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 14  | 初めてのヨガB                        | 木  | 10:00~11:00 | 森山 和美             | 一般      | 9号館<br>502  | 4,900円       | 9 16 23 30  | 6 13 20 27 | 4 11      |
| 15  | 基本のヨガC                         | 木  | 10:00~11:00 | 三田 芳江             | 一般      | 9号館<br>501  | 4,900円       | 2 16 23 30  | 6 13 20    | 4 11 18   |
| 16  | ハタヨガB                          | 木  | 11:10~12:10 | 三田 芳江             | 一般      | 9号館<br>501  | 4,900円       | 2 16 23 30  | 6 13 20    | 4 11 18   |
| 17  | HIP・HOP 一般                     | 木  | 11:00~12:00 | KIKU              | 一般      | 10号館<br>101 | 4,900円       | 2 9 16 23   | 6 13 20    | 4 11 18   |
| 18  | ベリーダンス                         | 木  | 12:20~13:20 | Mika              | 一般・女性   | 9号館<br>501  | 4,900円       | 2 9 16 23   | 6 13 20    | 4 11 18   |
| 19  | 基本のヨガD                         | 木  | 12:30~13:30 | 二階堂 敦子            | 一般      | 10号館<br>101 | 4,900円       | 2 9 16 23   | 6 13 20    | 4 11 18   |
| 20  | バレトン                           | 木  | 12:40~13:40 | Haruka            | 一般      | 9号館<br>502  | 4,900円       | 2 9 16 23   | 6 13 20    | 4 11 18   |
| 21  | 骨盤アジャスト&ストレッチA<br>(調整と伸長)      | 木  | 14:00~15:00 | 二階堂 敦子            | 一般・女性   | 10号館<br>101 | 4,900円       | 2 9 16 23   | 6 13 20    | 4 11 18   |
| 22  | ピラティスB                         | 木  | 14:00~15:00 | 滝本 泉              | 一般      | 9号館<br>502  | 4,900円       | 2 9 16 23   | 6 13 20    | 4 11 18   |
| 23  | 子どものアトリエ<br>(子どもの絵画・工作教室)      | 木  | 16:30~18:30 | 小森 精一             | 小学生~高校生 | 9号館<br>204  | 11,100円      | 2 16 23     | 6 20       | 4 18      |
| 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<br>101 | 3,100円       | 2 16        | 6 20       | 4 18      |
| 25  | リラクゼーションヨガ                     | 木  | 15:10~16:10 | Haruka            | 一般      | 9号館<br>501  | 4,900円       | 2 9 16 23   | 6 13 20    | 4 11 18   |
| 26  | 基本のヨガB                         | 木  | 16:50~17:50 | 三田 芳江             | 一般      | 9号館<br>502  | 4,900円       | 2 16 23 30  | 6 13 20    | 4 11 18   |
| 27  | HIP・HOP 初中級                    | 木  | 17:00~18:00 | KIKU              | 小3~小6   | 10号館<br>101 | 4,900円       | 2 9 16 (23) | 6 13 (20)  | 4 11 (18) |
| 28  | ハタヨガA                          | 木  | 18:00~19:00 | 三田 芳江             | 一般      | 9号館<br>502  | 4,900円       | 2 16 23 30  | 6 13 20    | 4 11 18   |
| 29  | ハタヨガC                          | 金  | 10:00~11:00 | 佐藤 美奈子            | 一般      | 9号館<br>502  | 4,900円       | 3 10 17 24  | 14 21 28   | 5 12 19   |
| 30  | ボディメイクヨガ                       | 金  | 11:10~12:10 | 佐藤 美奈子            | 一般      | 9号館<br>502  | 4,900円       | 3 10 17 24  | 14 21 28   | 5 12 19   |
| 31  | ハタヨガD                          | 金  | 15:40~16:40 | 佐藤 美奈子            | 一般      | 9号館<br>501  | 4,900円       | 3 10 17 24  | 14 21 28   | 5 12 19   |
| 32  | ~楽しく歌い、心が和む~<br>愛唱歌(童謡から流行歌まで) | 金  | 14:15~15:30 | 門馬 千歳             | 一般      | 9号館<br>502  | 9,500円       | 10 17 24    | 14 21 28   | 5 12 19   |
| 33  | 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      | 5,300円       | 11 18       | 1 8 15 29  | 6 20      |
| 34  | 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      | 5,300円       | 11 18       | 1 8 15 29  | 6 20      |
| 35  | テニス                            | 土  | 11:10~12:40 | 市原市テニス協会          | 一般      | テニスコート      | 5,300円       | 11 18       | 1 8 15 29  | 6 20      |
| 36  | ★親子で楽しむ体づくり教室                  | 土  | 13:00~14:00 | 健康医療<br>スポーツ学部 学生 | 年中~小学生  | 体育館         | 3,600円       | 11 18       | 15 29      | 6 13 20   |

★ 帝京平成大学が実施しているプログラム  
日程の○はプログラム見学可能日です。

### 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)



バスダイヤ・振替情報はこちらでご確認ください。