

2026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 (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502	4,000円	5 19 26	9 16 30	7 14
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	5 19 26	2 9 16 30	7 14
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60代まで	9号館502	4,500円	5 19 26	2 9 16 30	7 14
4	シニアウォーキング	火	10:00～11:30	岡田 一彦 眞瀬垣 啓	シニア	うるいどグラウンド	5,900円	6 13 20	10 17 24	1 8 15
5	ピラティスA	火	15:00～16:00	滝本 泉	一般	9号館502	4,900円	6 13 20 27	10 17 24	1 8 15
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	4,700円	6 13 20	17 24	1 8
7	太極拳	水	10:00～11:30	柄沢 秀子	一般	9号館502	6,500円	7 14 21	4 11 18 25	2 9 16
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	7 14 21	4 11 18 25	2 9 16
9	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	一般・女性	9号館502	4,900円	7 14 21	4 11 18 25	2 9 16
10	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	7 14 21 28	4 11 18 25	9 16
11	基本のヨガA	水	18:20～19:20	森山 和美	一般	9号館502	4,900円	7 14 21 28	4 11 18 25	9 16

★ 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。

- 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。
- 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。)
- 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。

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 順延または体育館

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。

2026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 (クール)	10月	11月	12月
12	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	8 15 22 29	5 12 19 26	3 10
13	基本のヨガC	木	10:00～11:00	三田 芳江	一般	9号館 501	4,900円	1 8 15 22	5 12 19	3 10 17
14	ハタヨガB	木	11:10～12:10	三田 芳江	一般	9号館 501	4,900円	1 8 15 22	5 12 19	3 10 17
15	初めてのベリーダンス	木	12:20～13:20	Mika	一般・女性	9号館 501	4,900円	1 8 15 22	5 12 19	3 10 17
16	基本のヨガD	木	12:30～13:30	二階堂 敦子	一般	10号館 101	4,900円	1 8 15 22	5 12 19	3 10 17
17	バレトン	木	12:40～13:40	Haruka	一般	9号館 502	4,900円	1 8 15 22	5 12 19	3 10 17
18	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	1 8 15 22	5 12 19	3 10 17
19	ピラティスB	木	14:00～15:00	滝本 泉	一般	9号館 502	4,900円	1 8 15 22	5 12 19	3 10 17
20	子どものアトリエ (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 204	15,600円	1 8 15 22	5 12 26	3 10 17
21	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	1 15	5 19	3 17
22	基本のヨガE	木	15:10～16:10	Haruka	一般	9号館 501	4,900円	1 8 15 22	5 12 19	3 10 17
23	基本のヨガB	木	16:50～17:50	三田 芳江	一般	9号館 502	4,900円	1 8 15 22	5 12 19	3 10 17
24	ハタヨガA	木	18:00～19:00	三田 芳江	一般	9号館 502	4,900円	1 8 15 22	5 12 19	3 10 17
25	ハタヨガC	金	10:00～11:00	佐藤 美奈子	一般	9号館 502	4,900円	2 9 16 23	6 13 20	4 11 18
26	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	2 9 16 23	6 13 20	4 11 18
27	ハタヨガD	金	15:40～16:40	佐藤 美奈子	一般	9号館 501	4,900円	2 9 16 23	6 13 20	4 11 18
28	～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 千歳	一般	9号館 502	9,500円	2 16 23 30	6 13 20	4 18
29	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	6,500円	3 10 17 24 31	14 21 28	12 19
30	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	6,500円	3 10 17 24 31	14 21 28	12 19
31	テニス	土	11:10～12:40	市原市テニス協会	一般	テニスコート	6,500円	3 10 17 24 31	14 21 28	12 19
32	★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	3 17 24 31	14 21 28	12

★ 帝京平成大学が実施しているプログラム

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。