

帝京平成スポーツアカデミー

無料プログラム体験会！

第4クール（1月、2月、3月）の募集開始（12月1日～）までに、1度無料で体験してみませんか？

予約について

参加費無料



事前予約

●予約受付期間

11/7（火）～11/29（水）

●予約方法/専用申込フォーム

（上記のQRコード）または
帝京平成スポーツアカデミー
インフォメーションのイベント
紹介ページからお申込みください。

※各部とも定員が満員になり次第募集終了

●注意事項

会場はすべて帝京平成大学
千葉キャンパスです。

プログラム体験会ですので、当日は
実際のプログラムに体験として参加
していただくため既会員の方と、同様に
プログラムを受講していただきます。
裏面の「参加における注意事項」も
了承の上、申してください

11.16（木）・11.30（木）

子どものアトリエ

講師は、元帝京平成大学教授です！
日本で唯一の国立総合芸術大学であり
最難関と評される東京藝術大学を卒業
され中学・高校の美術教科を教える免
許もお持ちの方です！！

学年に合わせ、図画と工作をしながら、
つくることが楽しくなる教室です。充
実した大学の教室・設備を利用できる
環境です。絵の具や粘土が服につく
こともありますから、多少汚れても良
い着衣で参加下さい！

日程・定員

11.16（木） 4名

11.30（木） 5名

時間 16：30～18：30

対象 小学生～高校生

場所 9-204教室

11.18（土）

キッズテニス

ボールやラケットに慣れることから始
め、テニスというスポーツの魅力を楽し
しみながら学ぶことができます！

時間 8：30～9：30

対象 年少～小2

場所 テニスコート

定員 15名

親子で楽しむ体づくり教室

講師は帝京平成大学 健康医療スポー
ツ学部の学生が指導します！親子で、
お兄さん、お姉さんと一緒に体を動か
しましょう！

時間 13：00～14：00

対象 年中～小学生

場所 体育館

定員 8名

11.22（水）

初めてのヨガA

体が硬い・体力が無い・年齢が高いとい
うことを心配される方や初心者の方
でも安心して参加できるプログラムで
す。

時間 17：10～18：10

対象 一般

場所 9号館-502教室

定員 13名

基本のヨガA

初めてのヨガより、股関節・肩甲骨の
ポーズが増えます。仕事帰りの時間に
通えます！平日の疲れを癒す時間を設
けてはいかがでしょうか？

時間 18：20～19：20

対象 一般

場所 9号館-502教室

定員 13名

11.27（月）

リレーションストレッチ &動作改善トレーニング教室

帝京平成大学の教員が講師を務めます。
高齢者の方でも簡単なエクササイズや
ストレッチで元気な心と身体を作りま
しょう！

時間 13：00～14：00

対象 シニア

場所 9号館-502教室

定員 11名

かんたん筋力 トレーニング教室

帝京平成大学の教員が講師を務めます。
シンプルな動きで全身の筋肉を動かし
ます。女性の方も楽しめます！

時間 18：00～19：00

対象 一般

場所 9号館-502教室

定員 17名

11.30（木）

基本のヨガB

週の後半の疲れた体をリフレッシュ！
呼吸やポーズを行う中で、自分の体と
の向き合い方や上手な体の使い方をお
伝えします！

時間 16：50～17：50

対象 一般

場所 9号館-502教室

定員 8名

ハタヨガA

必要のない緊張を自分で取り除けるよ
うになり、心身のバランスが整います
仕事終わりに通うことで、日常生活に
活力が湧き出てきますよ♪

時間 18：00～19：00

対象 一般

場所 9号館-502教室

定員 16名



体験会参加における注意事項

- 体験会の当日37.5度以上の発熱、咳、のどの痛み、倦怠感、呼吸困難、嗅覚・味覚障害、風邪や下痢等の症状など普段と体調が異なる場合は参加をご遠慮ください。
- 医療的ケアを必要としている方は、主治医、または医療的ケア相談員に相談の上、ご参加ください。参加し症状の悪化等が生じても。当アカデミーは一切の責任を負いかねます。
- 活動写真や動画をホームページ等に掲載することがあります。
- 屋内で実施する体験会は、参加者以外の見学はできません。お子様連れでの、ご参加もご遠慮いただいております。

服装&持ち物

- 帝京平成スポーツアカデミーのホームページ「プログラム紹介」ページをご参照ください。



< 駐車場案内 >
帝京平成大学 千葉キャンパス
「学生駐車場」をご利用ください。

駐車場までの経路は帝京平成スポーツアカデミーホームページを参照ください。

