

受講中の会員様と一緒に参加し、ご自身に内容が合うか確かめませんか？

プログラム無料体験会開催！

参加
無料

新年のはじめ(第4クール:1月・2月・3月)から運動を始めたい方は、12月1日から申込が可能です！！
※すべてのプログラムはクール制(3ヶ月)です。

帝京平成大学が指導するプログラム

No	プログラム	曜日	講師	実施時間	対象(定員)	活動場所	日程①	日程②
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	石橋和正 (柔道整復学科 教員)	13:00 ~ 14:00	シニア (各日程:12名)	9号館 502教室	11/25	12/2
<p>快適な体の状態の維持向上を目的としています。始めに骨格を整えるストレッチを中心にコアの筋肉を刺激するエクササイズを取り入れています。中高年の久しぶりに運動に挑戦される方に向いています。</p>								
②	自体重による筋力トレーニング教室	月	高橋仁 (健康医療ス ポーツ学科 教員)	18:00 ~ 19:00	一般 (各日程:15名)	9号館 502教室	11/25	12/2
<p>申込時60代までの方が対象です。シンプルな動作で全身の筋肉を使います。アスレティックトレーナーに関する専門知識を有する教員のもと効果的な筋力トレーニングを学びませんか？</p>								
③	Jr.サッカー教室	火	女子 サッカー部	16:00 ~ 17:00	小1~小3 (各日程:10名)	うるいど グラウンド (雨天順延)	11/19	12/3
④	親子で楽しむ体づくり教室	土	健康医療 スポーツ学部 学生	13:00 ~ 14:00	年中~小学生 (各日程:7名)	体育館	11/16	12/7

PICKUPプログラム

③ Jr.サッカー教室



④ 親子で楽しむ体づくり教室



参加者の声

女子大生のサッカーに子供が憧れ、一緒にサッカーをできることを常に楽しみにしています♪

テキパキとした指導、子どもへの掛け声など素晴らしいです。子供が夢中になってサッカーをしていることに感謝します。



参加者の声

毎回楽しく教えてくださるので、運動をすることが苦手と感じなくなり楽しんでいます。

先生方が優しく、そしてわかりやすく教えてくださり、季節ごとのイベントもしていただいたりととても感謝しています。

最初はボールに慣れるところから始め、ステップからのシュート、ドリブルなどサッカーの基礎から学べます。初心者、未経験者から始められる内容です。グラウンドは、JFA公認の人工芝を使用しています。

講師は第29回全日本大学女子サッカー選手権大会において日本一になった女子サッカー部です！

親子参加型プログラムで、ドッジボール、フリスビー、しっぽ取りゲームなど遊びを通して体の動かし方を学びます。運動が大好きなお子さんはもちろんのこと、苦手なお子さんでも楽しめるプログラムです。スポーツ活動を始めるきっかけになりますよ♪

学生が遊びを通して、運動機能を身につけるサポートを行います！

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
お問い合わせ時間 9:00~16:00
【休業日】 土日月・祝日・年末年始

プログラムの詳細は
こちらのHPから



活動場所の詳細は
こちらから



申込は
こちらから



その他のプログラム紹介

参加
無料

No	プログラム	曜日	講師	実施時間	対象(定員)	活動場所	日程①	日程②
⑤	初めてのヨガA	水	森山	17:10 ～ 18:10	一般 (各日程:15名)	9号館 502教室	11/27	12/4
⑥	ベリーダンス	木	Mika	12:20 ～ 13:20	一般・女性 (各日程:8名)	9号館 501教室	11/28	12/5
⑦	リラクゼーション ヨガ	木	Haruka	15:10 ～ 16:10	一般 (各日程:11名)	9号館 501教室	11/28	12/5
⑧	基本のヨガB	木	三田	16:50 ～ 17:50	一般 (各日程:13名)	9号館 502教室	11/28	12/19
⑨	ボディメイク ヨガ	金	佐藤	11:10 ～ 12:10	一般 (各日程:13名)	9号館 502教室	11/22	12/6
⑩	キッズテニス	土	市原市 テニス協会	8:30 ～ 9:30	年長～小2 (各日程:14名)	テニスコート (雨天:体育館)	11/30	12/14

☆PICKUPプログラム☆

⑤初めてのヨガA



体が硬いという方でも、まったくヨガをしたことがない
初めての方でも安心して参加できるプログラムです。

内容としては、初めに仰向けに寝た状態で腹式呼吸の練習をします。
体の関節を下から順に動かしていく準備運動で血液・リンパ・
気の流れを促進させます。その後はヨガのポーズをゆっくりとり
ながら、徐々に体の緊張を取り除いていきます。

⑥ベリーダンス

～講師プロフィール～



Mika講師

ベリーダンス歴10年以上で、
ショーダンサーとしてカル
チャースクール、スポーツク
ラブ、スタジオレッスンでの
指導や、様々なイベント
ショーに出演経験がある経
験豊富な講師です♪

講師コメント

腰、胸、腕を動かしながら魅力的で、美しいダンスを踊っていきます。シェイプ
アップはもちろん、インナーマッスルを鍛えながら少しずつ踊っていくので、腰痛、
肩こり、猫背なども改善していきます。ベリーダンスは、幅広い年齢の方に
世界中で愛されているダンスです。女性が女性らしく、非日常的な達成感を感じ
られると思います。年齢や体型を気にせず、自分磨きに最適なダンスです。
ダンスが全く初めての人からでも大丈夫ですので一度体験にきてください。

参加者の声



いつも楽しく参加しています
指導がわかりやすいです！



明るくて楽しいです。
丁寧な指導が魅力です！

参加における注意事項

● 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。
● お子様連れでの、ご参加は、ご遠慮いただいております。