

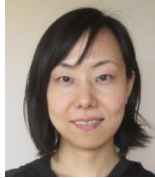


# 7月17日(月)海の日

# スポーツイベント開催

## フレイル予防と脳トレ

### エクササイズ



時間: 11:00~12:00

講師: 納谷 香菜子  
内容: 健康生活のため 体と脳を鍛えよう!  
対象: 成人  
服装: 動きやすい服装・運動靴  
持ち物: タオル

対象: 成人  
場所: 5Fスタジオ (15分前より入場可)

定員  
30名

協催: トレーニング部会 **事前申込**

## 顔面体操



時間: 11:45~13:15

講師: 古代 眞琴 (こだい まこと)  
内容: この3年間のマスク社会で衰えた口腔機能を改善し、身体全体の健康を促進するために、顔面の筋肉を自ら動かして、元の自分の健康な顔の筋肉に戻るためのトレーニングです!  
服装: 動きやすい服装  
持ち物: 飲み物

「マスクを取る今こそ、顔の筋肉をトレーニングして、グレードアップが必要です!」

対象: 成人  
場所: TAC2スタジオ (15分前より入場可)

定員  
30名

協催: (一社) 顔面体操協会 **事前申込**

## 成人トランポリン



時間: 15:00~16:00

場所: 5Fスタジオ (15分前より入場可)  
講師: 青木・藤田  
内容: 空中でバランスを取りながら身体を使ってみましょう!  
対象: 成人  
服装: 動きやすい服装・靴下  
持ち物: タオル・飲物

定員  
15名

**事前申込**

## ゆる体操



時間: 13:30~15:00

場所: TAC2スタジオ (15分前より入場可)  
講師: かすだ あきお  
内容: ストレス・加齢などで固まった体をときほぐす簡単な体操です。  
対象: 成人  
服装: 動きやすい服装  
持ち物: タオル・飲物

定員  
25名

協催: ゆる同好会 **事前申込**

## KIDS対象

## 元気アップ★バスケットボール



時間: 9:00~10:30

場所: 5Fスタジオ (15分前より入場可)  
講師: 澤村 英二  
内容: えーじ先生とフリースロー勝負! スペシャルイベントもあるかも?  
対象: 子ども (誰でも歓迎!)  
服装: 動きやすい服装・運動靴  
持ち物: タオル・飲物

フリー

※混雑時は入場制限をする場合もございます。

## HIPHOP JAZZ



時間: 16:00~17:30

場所: TAC2スタジオ (15分前より入場可)  
講師: 池谷 聖絵  
内容: 1曲を全員で仕上げ、一緒に楽しく踊りましょう!  
対象: 成人  
服装: 動きやすい服装・運動靴  
持ち物: タオル・飲物

定員  
20名

協催: ストリートダンス同好会 **事前申込不要!**  
定員になり次第締切

# お申込み等の詳細は裏面へ!!!





# 7月17日(月)海の日イベント

■イベントお申込みについて 料金は全て無料！！

・WEB申込 7月10日(月) 9:00～

※今回より申込みサイトが変更になっています。事前にご確認の上お申込み下さい。

■施設のご利用について

営業時間：8:00～20:00（運動施設のご利用は19:30まで）

プール・トレーニングジムのフリー利用も可能です！（13歳以上）

※キャンセルについては、申込みサイトより手続きをお願い致します。

お友達も参加OKですので是非お誘いあわせの上ご参加ください。

## TAC2子どもイベント

## 成人スタジオスペシャル！！！！

親子であそぼ！TAC遊園地

キッズスポーツチャレンジ！

9:00～10:00

フリー

いつものスタジオが楽しい広場に変身！？  
パパママのお手伝いで楽しく身体を動かしましょう♪出入り自由です！

持ち物：動きやすい服装・飲み物

対象：1歳半～年少と保護者  
場所：TAC2スタジオ

※混雑時は入場制限をする場合もございます。

10:15～11:15

フリー

バランスゲームや的当てなど  
色々な器具を使ったゲームに  
チャレンジしてみよう！！

持ち物：動きやすい服装・飲み物

対象：年中～小学生  
場所：TAC2スタジオ

イベント名	時間	定員	場所	担当
RADICAL POWER	12:15～13:15	19名	5F スタジオ	山口
FIGHT DO	13:30～14:30	40名	5F スタジオ	西川
フレックス ストレッチ	15:00～15:40	15名	2F スタジオ	山口

※持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル  
室内用シューズ（フレックスストレッチを除く）  
※スタジオへの入場は15分前となります。

事前申込 対象：成人

お1人  
2コマまで！

## プールイベント

※プールイベントは全て事前申込制となります。

アクアビック

10:00～11:00

音楽に合わせて楽しく水の中で動きます。

担当：武内  
場所：アクアビックプール  
対象：成人

定員  
20名

初級

10:00～11:00

キレイなフォームで基礎からしっかりレッスンします。

担当：神山  
場所：メインプール4.5コース  
対象：成人（初級相当）

定員  
16名

中級

11:00～12:00

自分のペースでしっかり泳ぎましょう！

担当：横田  
場所：メインプール4.5コース  
対象：成人（中級相当）

定員  
16名

上級

11:00～12:00

がっつり泳ぎましょう！

担当：阿部  
場所：メインプール2.3コース  
対象：成人

定員  
16名

サーキットアクア  
ダイビングプール

12:00～12:45

プールの中でサーキットトレーニング！楽しくたくさん動きましょう！

担当：武内  
場所：アクアビックプール  
対象：成人

定員  
15名

水泳記録会

13:00～15:00

1人1種目参加可能！  
種目はクロール・背泳ぎ・平泳ぎ  
バタフライ・ビート版キックも可！

担当：マスターズ同好会  
場所：メインプール3.4.5コース  
対象：25m以上泳げる方  
(成人・ジュニア)

定員  
60名

アクア  
ウォーキング

15:10～15:50

自分のペースでゆっくりプールを歩きましょう！

担当：横田  
場所：ケアプール1.2コース  
対象：成人

定員  
16名