

TAC 7月15日(月)海の日 スポーツイベント開催

KIDS対象 フラッグフットボール

時間: 9:00~10:30
 場所: 5Fスタジオ (15分前より入場可)
 講師: 上林 和樹
 内容: 学校の体育でフラッグフットボールが増えています! 活躍するコツを現役アメフトプレイヤーの上林先生が解説します!
 対象: 小学生(保護者観覧可能)
 服装: 動きやすい服装・室内履き(綺麗に拭いた靴)
 持ち物: 飲み物・タオル



定員 16名

事前申込

KIDS対象 新体操体験

時間: 11:00~11:50
 場所: 5Fスタジオ (15分前より入場可)
 講師: 田中 琴乃
 内容: 新体操手具の体験をします。元新体操日本代表フェアリージャパン主将の田中さんから直接指導を受けることができます!
 対象: 年長~小学3年生(保護者観覧可能)
 服装: 動きやすい服装
 持ち物: タオル・飲み物



定員 30名

事前申込

フェアリージャパン 新体操トークショー

時間: 12:00~12:30
 場所: 5Fスタジオ (15分前より入場可)
 講師: 田中 琴乃
 内容: これまでの体験談や、世界選手権、オリンピックで活躍したときのお話を講演いただきます。
 対象: 成人



定員 50名

事前申込

姿勢測定会

第1部 11:30~13:00 第2部 14:00~15:30
 場所: 2Fスタジオ
 内容: タブレットを使い体をスキャンし、姿勢を測定します。さらに未来の姿勢を予測して最適な運動・アドバイスをいたします!
 対象: 成人

特にお持ち物等は不要です。測定も簡単なのでご気軽にチェックできます!

フリー

事前申込不要!

KIDS対象 テーマパークダンス

時間: 13:00~14:30
 場所: 5Fスタジオ (15分前より入場可)
 講師: M-friends
 内容: ディズニーで活躍していたダンサーチーム『M-friends』によるダンスレッスン! ディズニーの曲で楽しく踊ろう♪
 対象: 年長~小学生(保護者観覧可能)
 服装: 動きやすい服装・室内履き
 持ち物: 飲み物・タオル

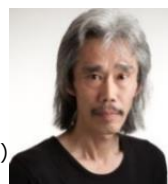


定員 30名

事前申込

ゆる体操

時間: 13:00~14:30
 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: 飲み物・タオル



定員 25名

協催: ゆる同好会

事前申込

ジャズダンス同好会

時間: 15:00~16:30
 場所: 5Fスタジオ (15分前より入場可)
 講師: 矢吹 弓枝
 内容: ジャズダンスのレッスンとなります。矢吹先生と一緒に楽しく踊りましょう♪
 対象: 成人
 服装: 楽に動ける服装
 持ち物: シューズ・飲み物・タオル



フリー

協催: ジャズダンス同好会 事前申込不要!

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: kyon
 内容: Kyon先生が今回はオリジナルの振付を初心者向けに教えてください!
 対象: 成人
 服装: 動きやすい服装・室内履き
 持ち物: 飲み物・タオル



フリー

協催: ストリートダンス同好会 事前申込不要!