

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

特別にお持ち物等は不要です。測定も簡単なのでお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ます!
 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!