

トップアスリート・指導者を招いたスペシャルな一日

55th TAC SPORTS DAY

中野本店
会員限定



10/20日

時間:10:00~17:00
会場:TAC中野本館
予約制・参加無料



お申し込みはこちらから →

特別水泳レッスン



上田 春佳さん

世界選手権5回や北京・ロンドンの
オリンピックに出場。
2012年ロンドンオリンピック
400mメドレーリレー銅メダリスト

スロージョギング



金 哲彦さん

プロランニングコーチ、
マラソン・駅伝の解説、指導者

なわとびチャレンジ



Jump Rope Team マイケル

2021年に日本史上初の世界大会
団体戦総合優勝(ALL-AROUND
優勝)を達成。
当日は、2名のメンバーをお招きします。

はじめての バスケットボール体験



ALVARK東京ユースコーチ

B.LEAGUE所属のプロバスケット
ボールチーム「アルバルク東京」の
ユースコーチをお招きします。

スケジュール ※イベントの詳細・お申し込み方法は裏面をご覧ください。

	10	11	12	13	14	15	16	17
成人	10:00~12:00 健康経営セミナー&Dr.セルフチェック				14:00~17:00 Dr.セルフチェック			
				13:00~14:00 特別水泳レッスン				
成人・KIDS				13:00~14:30 スロージョギング				
KIDS・BABY	10:00~10:45 色いろいろ				14:00~14:45 ふれあい&模範泳法			
			11:45~12:45 なわとびチャレンジ			①15:30~16:00 バスケ (年中~年長)	②16:10~16:40 バスケ (小学1年生~小学2年生)	③16:50~17:20 バスケ (小学1年生~小学2年生)
	①10:00~11:30 プログラボ体験				②13:00~14:30 プログラボ体験			③15:30~17:00 プログラボ体験
10:00~16:00 こども体力測定会								

特別水泳レッスン

- 場所:TAC本館
1Fメインプール
- 時間:13:00~14:00
- 定員:20名
- 対象:成人
- 講師:上田 春佳さん
- 予約制:先着順(参加無料)

成人

- 場所:TAC本館
1Fメインプール
- 時間:14:45~15:45
- 定員:20名
- 対象:子供
- 講師:上田 春佳さん
- 予約制:先着順(参加無料)

KIDS

【イベント内容】
上田春佳さんをお招きし、直接泳法指導をしていただきます。
※25M以上泳げる方が対象です。



ふれあい&模範泳法

- 場所:TAC本館
1Fメインプール
- 時間:14:00~14:45
- 定員:40名
- 対象:成人・子供
- 講師:上田 春佳さん
- 予約制:先着順(参加無料)

成人

KIDS

【イベント内容】
トップスイマーの泳ぎをぜひ
目の前で!

Jump Rope Team マイケル なわとびチャレンジ

- 場所:TAC本館
5Fダンスフロア
- 時間:11:45~12:45
- 定員:15名
- 対象:小学生
- 講師
Jump Rope Team マイケル
※2名のメンバーをお招きします。
- 予約制:先着順(参加無料)

KIDS

【イベント内容】
・なわとびパフォーマンス
・二重跳びが跳べるようにLet's
チャレンジ!

【持ち物】
室内シューズ・なわとび
※ご自身のなわとびをお持ちの場合は
ご持参ください。

はじめてのバスケットボール体験

- 場所:TAC本館
5Fダンスフロア
- 時間・対象
- ①15:30~16:00 年中~年長
- ②16:10~16:40 小学1年生~小学2年生
- ③16:50~17:20 小学1年生~小学2年生
- 定員:各10名
- 講師:アルパルク東京ユースコーチ
- 予約制:先着順(参加無料)

KIDS

【イベント内容】
プロバスケットボールチームのコーチによる直接指導!
そのスピードとテクニックを間近に感じてみませんか?
バスケットボール未経験のお子様も大歓迎です。



【持ち物】
室内シューズ

プロランニングコーチによる スロージョギング

- 場所:TAC本館
4Fランニングトラック
- ※雨天の場合は5Fスタジオ
- 時間:13:00~14:30
- 定員:20名
- 対象:成人
- 講師:金 哲彦さん
- 予約制:先着順(参加無料)

成人

【イベント内容】
各イベントで大人気の金哲彦さん
をお招きし、ゆっくり長く走れる
コツを教えてください。

【持ち物】
室内シューズ

跳躍力検査 こども体力測定

- 場所:TAC2
- 時間:10:00~16:00
- 定員:100名
- 対象:小学生~
- 予約不要(参加無料)
- ※混み具合にもよりますがお待ち頂く場合がございます。

KIDS

【イベント内容】
跳躍能力は脚のパワーやバネ、
上肢と下肢の運動など多くの
要因によって決まります。
様々な種類の跳躍検査を行う
ことで、より競技パフォーマンス
を向上させるために取り組む
べき課題を明確にします。

【持ち物】
室内シューズ

親子であそぼう 色いろいろ

- 場所:TACチャイルドクラブ
- 時間:10:00~10:45
- 定員:20組
- 対象:マタニティ・ベビー
親子・幼児
- 出演:金澤 直子さん
- 協力:鈴木 美美子さん
大河内 恵津子さん
(NPO法人ハッピーマザーミュージック)
- 予約制:先着順(参加無料)

BABY

【イベント内容】
・絵本 読み聞かせ
・パネルシアター ・うた♪
・布あそび・大型紙しばい



プログラミングと 電子工作を体験しよう! プログラボ体験

- 場所:TAC本館 フロント
- 時間
- ①10:00~11:30
- ②13:00~14:30
- ③15:30~17:00
- 定員:各8名
- 対象:年長~
- 講師:プログラボ
TAC中野校講師
- 予約制:先着順(参加無料)

KIDS

【イベント内容】
・楽しくプログラミング体験会と
電子工作を体験いただけます。
・シャカシャカキーホルダー作成
作ったキーホルダーをお持ち
帰り頂けます。

病気を「治す」から「防ぐ」へ Dr.セルフチェック

- 場所:TAC本館
2Fスタジオ
- 時間:14:00~17:00
- 定員:100名
- 対象:成人
- 予約不要(参加無料)
- ※混み具合にもよりますがお待ち頂く場合がございます。

成人

【イベント内容】
5つの測定器を使い体内測定
データと52問の問診から、今の
健康状態はもちろん3年後の姿、
そして測定結果を基に、予防医療
診断士がカウンセリングを行います。
※ペースメーカーなど、医療電気機器を
装着した方は測定できません。

経営者の方必見 健康経営セミナー

- 場所:TAC本館
5Fダンスフロア
- 時間:10:00~12:00
セミナー 10:00~
測定会 11:00~
- 定員:50名 ■対象:成人
- 講師
高田 坦史氏
(元トヨタ自動車株式会社 専務取締役)
- 講演内容
健康経営の推進に向けて
今、注目を浴びている「健康経営」
という考え方。企業に活力を与える
取り組み方法などを講演してい
たいただきます。
- ※会員以外の方も参加いただけます。
※測定会はペースメーカーなど、医療電気
機器を装着した方は測定できません。

成人

【申込開始日】 9月30日(月) WEB 9:00~ 窓口 9:30~

