

2018年1月7日(日)

TAC 井出山スポーツパーク

屋内温水プール TACきらめき

新春きらめき祭り



9:00~12:00ごろ予定
(※雨天中止)

ノルディックウォーキングを体験してみませんか？
専用の2本のポールを使うことで膝や腰の負担を軽減でき、運動の効率もアップできます。
初めての方でもポールの持ち方から、基本の歩き方まで練習するので、安心してご参加いただけます。
一度、体験してみてください。きっと効果が体感できますよ。

参加費：500円(税込) ※保険料として ※ポールは無料で貸出いたします。

定員：20名(高校生以上)

持ち物：飲み物・タオル・手袋・帽子・着替え
体温調節しやすい服装・リュックサック
ノルディックウォーク用ポール 等

申込：12月5日(火) 9:30より受付開始
電話予約は同日10:00より受付開始
※受付は12月28日(木)まで

担当
スタッフ



中山 智美

NPO法人
日本ノルディック
フィットネス協会
(JNFA)
ノルディックウォーキング
ベーシックインストラクター



小濱 匡快

一般社団法人
メディカル・フィットネス協会
(MFA)
ウォーキングトレーナー



豚汁プレゼント & おみくじ抽選会

11:00~15:00終了予定

※先着300名(一人1杯)
※豚汁が無くなり次第終了。
※来館いただいた全ての方が対象。
※TACきらめき駐車場で実施いたします。
ご来館のお客様は第2駐車場をご利用ください。
ご協力をお願いいたします。

おみくじ抽選会 大吉

9:30~フロント前にて実施

何が当たるかは当日のお楽しみ♪

※先着350名(一人1回)
※施設(ジム・プール)をご利用いただいた方が対象。

9:00~TACきらめきフロントで
抽選会のチケットを配布いたします。



13:00~17:00 受付 ⇒ 12:45~

受付方法の詳細は、別途ご案内をご確認ください。

プールに浮かぶロールに入って遊べます♪
走ったり寝転んだり!!
パパやママと一緒に入るともっと楽しいよ★

料金：300円 (税込)

【1回 3分 最大3名まで】



※合計体重は150kgまで
※3年生以下のお子様は
保護者同伴での利用に限ります。
※一般利用の方は、施設利用料が必要です。