

2020年もTACきらめき

TAC 井出山スポーツパーク
屋内温水プール TACきらめき

きらめき

2020年1月13日(火・祝)

豚汁無料プレゼント

11:30~15:00

豚汁がなくなり次第終了

- ※先着300名程度(一人1杯)
- ※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

9:30~17:00

何が当たるかは当日のお楽しみ♪

- ※先着355名(一人1回)
- ※定員になり次第終了
- ※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チケットを配布いたします。



ウォーク&ラン フォームチェック

① 10:00~12:00

② 13:00~16:00

- ※参加費▶無料!!
- ※ジムをご利用の方が対象
- ※一人15分程度予定
- ※当日トレーニングジムにて受付&実施
- 5分程度ウォーキングもしくはランニングしていただき、その姿を動画撮影させていただきます。
- 撮影した動画を確認しながらフォームチェックとアドバイスをさせていただきます。
- 詳細は専用ポスターをご確認ください。



担当: 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

凧作り&凧あげ

9:15~11:45

※9:00井出山体育館集合

※参加には事前申し込みが必要です

新年の空に、オリジナルの凧をあげませんか?
心を込めて作った、自分だけの凧を
新年の風であげましょう♪

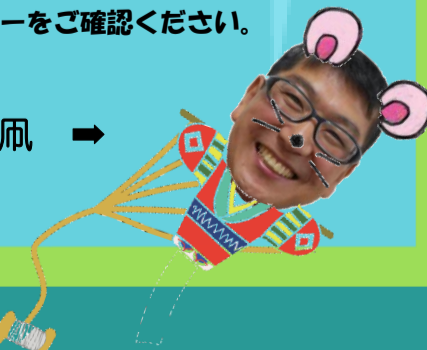
対象:・会員 及び 一般
・3歳~成人

※中学生以下の方のご参加は、保護者(18歳以上)と一緒にご参加ください。
※保護者(18歳以上)1名につき中学生以下2名まで

料金:無料
定員:50名

2019年12月10日(火)10:00より
TACきらめきフロントにて申込受付開始
詳細は専用ポスターをご確認ください。

担当の宮部凧 →



アクアロール

13:00~17:00

受付 ⇒ 12:45~

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:400円 / 回
(税込)

【1回 3分 最大3名まで】



※券売機にてチケットをご購入ください。

- ※3歳以上の方が対象です。
- ※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。
- ※受付方法等の詳細は、専用ポスターをご確認ください。

新春「ナンバ歩き」

—スタジオにて めく²「朝一体操」もあるよ!!—

9:15~10:50

※TACきらめきスタジオ集合

※参加には事前申し込みが必要です

- 【時間】9:15までに集合 (TACきらめきスタジオ)
- 【対象】高校生以上
- 【料金】100円(保険料含む)
- 【コース】きらめき~ 約1時間
※雨天の場合、「朝一体操」のみ実施
- 【定員】30名
- 【申込】12月10日(火)10:00~
- 【スケジュール】
9:15 朝一体操 *TACきらめきスタジオ
9:45 朝一体操終了
9:50 ウォーキングスタート
10:50 ウォーキング終了・解散

【担当】
竹内 智樹



竹内 幸子

