

2025年度 第1期(4~6月)

体育館会議室 定期教室

- ◆対 象：16歳以上の方
- ◆申込開始：3/3(月) 10:30~
- ◆締 切：3/26(水)営業終了まで

※締切時点で最少実施人数に満たない場合は、中止となり、ご返金させていただきます。



TACきらめき施設利用無料券
1枚プレゼント!

※無料券は実施レッスンの初回に講師から配布いたします。
※無料券はジム・プールのご利用のみとなります。
スタジオ・プール各レッスンプログラムへの参加は出来ません。



はじめてのピラティス

講師:竹内

月曜日 ①8:40~9:25

各全11回

②9:35~10:20

各10,010円(税込)

(最少実施人数 各6名)

定員 各6名

ストレッチしながら、コア(芯)の筋肉を鍛えます。
しなやかな筋肉と、動きやすい体を手にいれましょう!

日程：4月7.14.21.28日 5月12.19.26日

6月2.9.16.23日 予備日 6月30日



はじめてのヨガ

講師:下田

水曜日 9:30~10:15 全10回 定員 6名

(最少実施人数 5名) 8,500円(税込)

やさしいポーズと緩やかな動きのヨガです。
身体の硬さ、年齢問わず無理なく始めることができます。
身体改善・ストレス解消が目的です。

日程：4月9.16.23.30日 5月14.21.28日

6月4.11.18日 予備日 6月25日



チェアエクササイズ

講師:竹内

水曜日 13:00~13:45 全12回 定員 6名

(最少実施人数 6名) 10,920円(税込)

☆イスに座ったまま気軽に体操☆
運動+脳への刺激で楽しみながら健康を維持し、
増進しましょう!

日程：4月2.9.16.23.30日 5月7.14.21.28日

6月4.11.18日 予備日 6月25日

NEW



椅子でピラティス

講師:法伝

木曜日 11:00~11:45 全11回 定員 8名

(最少実施人数 4名) 11,000円(税込)

呼吸に合わせて深層筋を強化し、身体のバランスを
整えます。椅子に座りながら行うため、膝に悩みを
お持ちの方にもオススメの教室です。

日程：4月3.10.17.24日 5月1.8.15.22.29日

6月12.19日 予備日 6月26日



セルフコンディショニング

担当:Chika

金曜日 9:00~9:45 全12回 定員 6名

(最少実施人数 5名) 10,920円(税込)

ご自宅でも簡単にできるストレッチ、筋力トレーニング
リンパマッサージを組み合わせ心身の調整をします。

日程：4月4.11.18.25日 5月2.9.16.23.30日

6月6.13.20日 予備日 6月27日



※TACきらめき受付にて、お申込みをお願いいたします。

※お電話でのご予約も受付いたします。ご予約の方は、3/26(水)までに申込み用紙のご記入と、ご入金をお願いいたします。

※各クラス定員になり次第締め切らせていただきます。(先着順)

※締切時点で最少実施人数に満たない場合は、中止となり、ご返金させていただきます。

※体験の場合、1回 1,650円(税込) でご参加いただけます。(前日までにお申込ください)

TAC 井出山スポーツパーク
屋内温水プール TACきらめき

TEL 0743-76-1123