

体育館 会議室 定期教室

2023.12月～2024.2月 体育館LED照明取替工事の影響により、今開催は3月～6月となります。

2024年度 第1期 (3月～6月) 回数：全14回

受講料：10,010円 定員：各クラス6名 対象：16歳以上の方

運動が苦手な方！まずは週1回の運動から始めてみませんか！？

はじめてのピラティス 講師：竹内

月曜日：①8：40～9：25

②9：35～10：20

体をしっかりストレッチしながら、普段あまり使われることのないコア（芯）の筋肉を鍛えます。バランスのとれたしなやかな筋肉をつけ、動きやすく気持ちのいい体を手に入れましょう！

日程：3/4・11・18・25

4/1・8・15・22

5/13・20・27

6/3・10・17 予備日 6/24



はじめてのヨガ 講師：下田

水曜日：9：30～10：15

やさしいポーズと緩やかな動きのヨガです。体の硬さや年齢を問わず、どなたでも無理なく始めることができます。体の改善・心のストレス解消を目的とします。

日程：3/6・13・27

4/3・10・17・24

5/8・15・22・29

6/5・12・19 予備日 6/26



リフレッシュヨガ 講師：藤永

木曜日：9：30～10：15

無理なく関節や筋肉を動かし、日頃の凝りや疲れを取り除き、スッキリした感覚を実感していただけます。

日程：3/7・14・21・28

4/4・11・18・25

5/9・16・23・30

6/6・13 予備日：6/20



整えるピラティス 講師：法伝

木曜日：11：00～11：45

深い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。凝りや歪みを改善して、きれいな姿勢で心も身体もリセットしませんか？

日程：3/7・14・21・28

4/4・11・18・25

5/9・16・23・30

6/6・13 予備日：6/20



セルフコンディショニング

金曜日：9：30～10：15 講師：Chika

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：3/8・15・22・29

4/5・12・19・26

5/10・17・24・31

6/7・14 予備日：6/21



簡単トレーニング 講師：長江

金曜日：10：30～11：15

ボールなどを使って簡単なトレーニング方法を指導いたします。腰痛などの方もお気軽にご参加いただけます。

日程：3/1・8・15・22

4/5・12・19・26

5/10・17・24・31

6/7・14 予備日：6/21



※TACきらめき受付にて、お申込みをお願いいたします。

※お電話での申込予約も受付いたします。お電話でのご予約の方は、各クラスの初日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）

※期の途中から申込の場合、【残り回数×715円】でご参加いただけます。

※体験の場合、1回 1,100円でご参加いただけます。（前日までにお申込ください）

予約開始
2/5（月）10時～