

2025年度 第2期(7~9月)

体育館会議室 定期教室

◆対 象：16歳以上の方

◆申込開始：6/2(月) 10:30~

◆締 切：6/25(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。



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9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：7月7.14.21.28日 8月4.18.25日

9月1.8.15.22日 予備日9月29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：7月2.9.16.23日 8月6.20.27日

9月3.10.17日 予備日 9月24日



椅子に座って ✨健康体操 ✨

講師:竹内

水曜日 13:00~13:45 全11回 定員 6名

(最少実施人数 6名) 10,010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：7月2.9.16.23.30日 8月6.20.27日

9月3.10.17日 予備日 9月24日



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：7月3.10.17.31日 8月7.14.21.28日

9月4.11.18日 予備日 9月25日



セルフコンディショニング 担当:Chika

金曜日 9:00~9:45 全9回 定員 6名

(最少実施人数 5名) 8,190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：7月4.11.18日 8月1.8.22日

9月5.12.19日 予備日 9月26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、6/25(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)