

みんなで楽しむ 夏の思い出!

きらめき祭り

笑顔はじける! 楽しいひとときを一緒に♪



ご家族のご参加も大歓迎!!

日時

8月23日(日) 10:00~16:30

◆ 今年は、きらめき抽選会を行います!! ◆



一回 **200円**

1等・2等・3等
多種多様の景品を
ご用意しております。

緑日【ギャラリースペース】

対象：どなたでも

ストラックアウト



各一回 **50円**

スーパーボールすくい



各一回 **50円**

施設利用者に
かき氷無料配布!!



体育館でニュースポーツ!

**ピックルボール
無料体験会開催!**

9:30~12:00

ラケット・ボールの無料貸出あり!
初心者の方もお子様もお気軽にご参加ください♪
対象：どなたでも

スタジオ特別レッスン

対象：きらめき会員、トレーニングジム利用者

一回利用者の方 参加費 **500円**

1 10:00 ~ 10:45
貯筋運動

体育館定期教室でも
開催しております!

定員 **20名**

担当コーチ

竹内コーチ

イスに座って行う、全身の筋力や
バランスを高める運動です。
関節に負担をかけず、どなたでも
安心してご参加いただけます。

※ 靴必要



2 11:00 ~ 11:45
ステップエクササイズ

定員
30名

担当コーチ

竹内コーチ

ステップ台を使って上がって下りて
持久力・筋力向上!!特に下半身トレーニング
にはもってこいのクラスです。
ステップ台初めての方でも
ぜひご参加ください。 ※ 靴必要



3 13:15 ~ 14:00
夏本番!!爽快エクササイズ

定員
30名

担当コーチ

竹内コーチ

ピラティスをメインにしっかり動き
全身引き締め!! 終了後は、スッキリとした
爽快感と達成感があります
マイペースで動いていただけますので
どうぞ!! ※ 靴必要



暑い夏を、みんなで元気に! 楽しく! 過ごしましょう♪

屋内温水プール
TAC きらめき

井出山スポーツパーク
TAC 井出山スポーツパーク
屋内温水プール・トレーニングジム・体育館