

2026年度 第3期（10月～12月）

TAC 井出山スポーツパーク
屋内温水プール TACきらめき

井出山体育館

定期教室

はじめてのピラティス

ストレッチしながら、コア（芯）の筋肉を鍛えていきます。
しなやかな筋肉と、動きやすい身体を手に入れましょう！

講師：竹内（幸）

定員 9名

※最少人数 6名

① 月曜日 8:40～9:25

② 月曜日 9:35～10:20

料金 11,830円（税込） / 全 13回

はじめての貯筋運動

日頃から『筋肉』を蓄えておくことを目的とした運動です。
いつまでも健康でいきいきと動ける身体づくりをしましょう！

講師：竹内（幸）

定員 8名

※最少人数 6名

水曜日 13:00～13:45

料金 10,920円（税込） / 全 12回

機能改善トレーニング

身体の柔軟性、バランスを向上する運動をします。
身体の正しい動きを取り戻し健康な身体づくりをしましょう！

講師：長江

定員 6名

※最少人数 4名

金曜日 10:30～11:15

料金 10,920円（税込） / 全 12回

＜申込・予約＞

9月3日（木）12:00より受付開始

※9月22日（火）営業終了時点で、最少人数に達しない場合、開催いたしません

カレンダーは裏面に →

井出山体育館

定期教室カレンダー

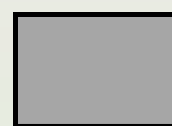
10 April						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11 June						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12 July						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



… 教室開催日



… きらめき休館日

＜ 教室参加に関する注意事項 ＞

- ・申し込みは、TACきらめきフロントにて受付いたします。（井出山体育館での受付不可）
- ・お電話での予約受付も可能です。ご予約後、申込用紙の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、受付を締め切らせていただきます。（先着順）
- ・教室体験も可能です。体験希望前日までにお申し込みください。 料金：1,650円（税込） / 回
- ・期途中からの参加も可能です。空き状況については、TACきらめきまでお問合せください。

各種問合せ・申し込みは
TACきらめきまで

☎0743-76-1123

TAC 井出山スポーツパーク
屋内温水プール TACきらめき