TAC 井出山スポーツパーク
屋内温水プール TACきらめき

2026年度　第4期（1月～3月）

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 10,920円（税込）/ 全 12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 11,830円（税込）/ 全 13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 〉

12月2日(水)12:00より受付開始

※12月21日(月)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

1

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 31	25	26	27	28	29	30

2

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						

3

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