

海の日イベント開催!

日程 | 2025年7月21日(月・祝)

料金 | 全プログラム参加無料

お申込みはコチラから▶
7月2日(水)9:00~



事前申込
必要

健康いきいき体操

下半身を中心に、身体全体を鍛えます。健康な身体でいるために全身を気持ちよく動かしていきましょう。

時間 9:00~9:45	定員 20名
場所 TAC2スタジオ	講師 沼野
持ち物 シューズ・飲み物・タオル	強度 ★☆☆☆



事前申込
必要

エアロ60

久しぶりの堀先生のレッスンです!60分楽しみながら身体を動かしていきましょう!

時間 11:30~12:30	定員 40名
場所 5Fスタジオ	講師 堀 慎二 元リーボック マスタートレーナー
持ち物 シューズ・飲み物・タオル	強度 ★★☆☆



事前申込
必要

カキラ考案者 己抄呼講師によるスペシャルレッスン!

KaQiLa~カキラ~

カキラの理論を理解し、ろっ骨を中心とした全身の関節を意図的に動かし、肩こり・腰痛・骨盤、関節の歪みや更年期障害などの軽減や改善していきましょう。

時間 10:00~11:15	定員 30名
場所 TAC2スタジオ	講師 己抄呼 KaQiLa~カキラ~考案者
持ち物 飲み物・タオル	強度 ★☆☆☆



SPECIAL

事前申込
必要

MEGADANZ45

ラテン・ジャズ・ヒップホップ・ディスコなど様々な種類のダンスが楽しめるプログラムとなっています。

時間 12:45~13:30	定員 40名
場所 5Fスタジオ	講師 鈴木 悠 RADICAL FITNESS JAPAN MEGADANZマスタートレーナー
持ち物 シューズ・飲み物・タオル	強度 ★★★☆



事前申込
必要

FIGHT DO45

キックボクシングやムエタイなど、様々な格闘技の要素が取り入れられており、音楽に合わせて楽しみながら全身の筋肉を鍛えることができます。

時間 11:30~12:15	定員 30名
場所 TAC2スタジオ	講師 鴻巣
持ち物 シューズ・飲み物・タオル	強度 ★★★★★



事前申込
必要

X55

ステップ台を使って下半身を中心に全身の筋肉を磨く“究極の55分間”
高い効果と抜群の達成感が得られるエクササイズとなっています。

時間 13:45~14:30	定員 20名
場所 5Fスタジオ	講師 鈴木 悠 RADICAL FITNESS JAPAN X55マスタートレーナー
持ち物 シューズ・飲み物・タオル	強度 ★★★★★



事前申込
必要

UBOUND45

トランポリンを使って体幹や下半身の強化、脂肪燃焼、ボディメイク、ストレス発散、脚力強化など様々効果が期待できます。

時間 12:30~13:15	定員 19名
場所 TAC2スタジオ	講師 鴻巣
持ち物 シューズ・飲み物・タオル	強度 ★★★★★



事前申込
必要

エアロ&美ウォーキング

前半は初中級レベルのエアロビクスでたっぷり汗を流していただきます。後半は、より良い立ち方と歩き方をレクチャーさせていただきます!自分の足でいつまでもどこまでも綺麗に美しく歩いていきましょう!!

時間 15:00~16:15	定員 40名
場所 5Fスタジオ	講師 豊島
持ち物 シューズ・飲み物・タオル	強度 ★★☆☆



※スタジオへの入場は10分前となります。※道具を使用するプログラムは15分前入場となります。※混雑時は入場制限をする場合もございます。※キャンセルについては、申込みサイトよりお手続きをお願いいたします。

WEB申込み

7月2日(水)
9:00~

施設のご利用について

入場時、会員証のご提示をお願いします

- 営業時間8:00~20:00(運動施設のご利用は19:30まで)
- 会員利用時間外のフリー利用も可能です！(13歳以上)
- お友達も参加OKですのでは是非誘いあわせの上ご参加ください。
- キャンセルについては、申込みサイトよりお手続きをお願いいたします。

- スタジオへの入場は10分前となります。
- 道具を使用するプログラムは15分前入場となります。
- 混雑時は入場制限をする場合もございます。

事前申込
必要ワンポイントレッスン+
トーク&サイン会 ジュニア江原氏によるワンポイントレッスン
レッスン後トークショー&サイン会

【江原 騎士さんの経歴】

2016年リオデジャネイロ五輪 4×200mリレー 銅メダル獲得

時 間	10:00~11:30	定 員	20名
場 所	メインプール	講 師	江原 騎士
対 象	ジュニア会員 ※水泳選手クラスまたはジュニア水泳3級~上級の方		



SPECIAL

事前申込
必要ワンポイントレッスン+
トーク&サイン会 成人江原氏によるワンポイントレッスン
レッスン後トークショー&サイン会

【江原 騎士さんの経歴】

2016年リオデジャネイロ五輪 4×200mリレー 銅メダル獲得

時 間	11:30~13:00	定 員	20名
場 所	メインプール	講 師	江原 騎士
対 象	成人 ※上級以上		



SPECIAL

事前申込
必要

55秒タイムトライアル ジュニア

主催：事業企画部会／協賛：マスターズ同好会

25mまたは50mを55秒(55秒00~55秒99)で泳げれば
チャレンジ成功となり、景品をプレゼント。
また、55秒ジャスト(55秒00)を達成した方には、
さらにジャスト賞として、記念品を贈呈します。

時 間	14:00~15:00	定 員	50名
入 場	13:45~	講 師	友廣 勇 他
場 所	メインプール		
対 象	ジュニア会員 ※25m以上泳げる子		

事前申込
必要

55秒タイムトライアル 成人

主催：事業企画部会／協賛：マスターズ同好会

25mまたは50mを55秒(55秒00~55秒99)で泳げれば
チャレンジ成功となり、景品をプレゼント。
また、55秒ジャスト(55秒00)を達成した方には、
さらにジャスト賞として、記念品を贈呈します。

時 間	15:00~16:00	定 員	50名
入 場	14:45~	講 師	友廣 勇 他
場 所	メインプール		
対 象	成人		

事前申込
必要現役パラアスリートの
木村潤平さんと一緒に泳ごう共催：一般社団法人Challenge Active Foundation
一般社団法人東京都トライアスロン連合パラトライアスロンの紹介及びパラアスリートの木村潤平さんと
一緒に楽しくプールで泳ぐ。

【木村 潤平さんの経歴】パラリンピック代表歴：6回
トライアスロン競技3回(リオデジャネイロ2016、東京2020、パリ2024)
競泳3回(アテネ2004、北京2008、ロンドン2012)出場
2025年5月ワールドトライアスロンパラシリーズ横浜大会3位メダリスト

時 間	13:00~15:00	定 員	10名
場 所	ケアプール	講 師	木村 潤平
対 象	身体的な障がいのある子(12歳未満)		



SPECIAL

事前申込
必要

姿勢測定会~姿勢カルテ~

タブレットを使い体をスキャンし、姿勢を測定します。
さらに未来の姿勢を予測して最適な運動・アドバイスをいたします。
お持ち物等は不要。測定も簡単なのでお気軽にチェックできます！

※1人あたりの所要時間10分程度

時 間	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ③13:30~14:30 ④14:30~15:30 ⑤15:30~16:30	場 所	2Fスタジオ
		対 象	成人
		定 員	各回10名

事前申込
必要

ゆる体操 主催：ゆる同好会

ストレス・加齢などで固まった体を解きほぐす
簡単な体操です。

時 間	13:30~15:00	定 員	25名
場 所	TAC2スタジオ	講 師	かすだ あきお
持ち物	くつ下・飲み物	強 度	★☆☆☆

事前申込
なし

ハウス基礎 主催：ストリートダンス同好会

各種コンテストで優勝、フランスでハウスダンス講師を務めた
経験のあるKen-J先生が、
ハウスダンスの基礎ステップを中心に
初心者でも楽しく踊れるよう指導してくれます！

時 間	16:00~17:30	定 員	なし
場 所	TAC2スタジオ	講 師	Ken-J
持ち物	シューズ・飲み物・タオル	強 度	★☆☆☆

