

お友達も一緒に参加OKです!

お申込みは先着順!

# 海の日イベント開催!

日程 | 2026年7月20日(月)祝

料金 | 全プログラム参加無料

お申込み

WEB

7/6月  
am9:00~



窓口

7/8水  
am9:30~

事前申込  
必要

ハンモックヨガピラティス 成人 定員 8名 強度 ★★☆☆

マシン/フロアピラティスの良さを活かし、体の使い方を感ぜられるクラス。ハンモックを使うことにより、様々な方向に負荷を与えることでより深い筋肉を研ぎ澄ませることができます。  
【注意事項】開始2時間前までにお食事をすませてください。レッスン開始15分前にスタジオにお越しください。タンクトップでのご参加はご遠慮ください。

時間 | 10:00~11:00 講師 | Jun

場所 | TAC2スタジオ 持ち物 | 飲み物 タオル



事前申込  
必要

MEGADANZ45 成人 定員 40名 強度 ★★☆☆

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 | 10:45~11:30 講師 | 鈴木 悠

場所 | 5Fスタジオ 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



事前申込  
必要

Burn G 成人 定員 8名 強度 ★★☆☆

天井から吊り下げられた伸縮性のあるバンジーコード(ゴム)を装着し、音楽に合わせて宙を舞うように動く新感覚の空中系エクササイズとなっています。  
【注意事項】開始2時間前までにお食事をすませてください。レッスン開始15分前にスタジオにお越しください。

時間 | 11:30~12:15 講師 | Kurumi

場所 | TAC2スタジオ 持ち物 | シューズ 飲み物 タオル



事前申込  
必要

X55 成人 定員 25名 強度 ★★☆☆

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 | 11:45~12:30 講師 | 鈴木 悠

場所 | 5Fスタジオ 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



事前申込  
必要

タイ式キックボクシング ビギナークラス 成人 定員 10名 強度 ★★☆☆

ウォーミングアップから基本動作(立ち方、フットワーク、パンチ・キック動作)シャドーミット打ちまで、丁寧に指導します。初めての方でも楽しく参加できます!

時間 | 13:00~14:00 講師 | オーシャン・ウヅハラ

場所 | TAC2スタジオ

持ち物 | シューズ・飲み物・タオル



事前申込  
必要

ゆる体操 成人 定員 30名 強度 ★☆☆☆

体をケアするゆる体操、体がゆるめば心もゆるむ簡単で誰でも楽しくできる体操です。

時間 | 13:00~14:30 講師 | かすだ あきお

場所 | 5Fスタジオ 持ち物 | くつ下 飲み物



事前申込  
必要

パルクール体験① 小学生 定員 10名 強度 ★☆☆☆

跳び箱・平均台・マットなどを使い、走る・跳ぶ・登るといった動きを楽しみながら、体幹やバランス感覚を育てる非競争型のスポーツです。

時間 | 14:30~15:15 講師 | 鈴木 翔太

場所 | TAC2スタジオ

持ち物 | シューズ・飲み物・タオル



事前申込  
不要

ハウス基礎 成人 定員 なし 強度 ★★☆☆

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 講師 | Ken-J

場所 | 5Fスタジオ 持ち物 | シューズ 飲み物・タオル

