

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

WEB先行受付!
▼お申込みはコチラから▼

- 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・イベント参加も可能です。(13歳以上)
- お友達も参加OKですので是非誘いあわせの上ご参加ください。
- 【キャンセル】WEB受付は申込みサイトから、窓口受付はフロントにてお手続きください。

- 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。

WEB
7/6月
am9:00~



窓口
7/8水
am9:30~

事前申込
必要

親子トリム開放 親子

定員
20名

親子でプールで遊びましょう!
はしごや平均台・ジャンプ台、ボールなどを使って
たくさんプールで体を動かしましょう!!

時間 | 9:15~10:00 講師 | 山本

場所 | メインプール

対象 | 3歳~小学2年生までの子とその保護者
※子供1名に対し保護者1名



事前申込
必要

筋肉ムキムキウォーキング 成人

定員
20名

普段運動不足を感じている方、
プールでの筋トレに興味のある方、
膝痛:腰痛の予防・改善を目指している方におすすめ!!

時間 | 10:10~10:55 講師 | 横田

場所 | ケアプール 対象 | 成人



事前申込
必要

着衣泳(Jr対象) 子ども

定員
20名

「水着の泳ぎと全然違う」「服が重くて動けない?」
夏休みの前に、『もしもの時のサバイバル体験』をしてみよう!

時間 | 10:15~11:45 講師 | 友廣

場所 | メインプール

対象 | 小学生以上



事前申込
必要

現役パラアスリートの 子ども 木村潤平さんと一緒に泳ごう

定員
10名

共催:一般社団法人Challenge Active Foundation
協賛:公益社団法人トライアスロンジャパン

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

時間 | 14:30~16:00 講師 | 木村潤平

場所 | ケアプール

対象 | 身体的な障がいのある方(12歳未満)



事前申込
必要

TAC記録会 子ども 成人

定員
40名

記録に挑戦!
1人1種目好きな泳法で25mまたは50mの種目に挑戦してみましょう!!
最後はTACの先生チームとリレー対決?がんばったらおまけつき!

時間 | 12:00~14:00 講師 | 阿部

場所 | メインプール 対象 | 子供(25m完泳できることが条件)
成人

事前申込
必要

河原先生の 楽々スイムワンポイント 成人

定員
30名

トライアスロンの鉄人・河原先生による
4泳法楽々スイムレッスン

時間 | 15:00~16:00 講師 | 河原

場所 | メインプール 対象 | 成人



事前申込
必要

やさしいアクアビック 成人

定員
20名

アクアビック初めての方でも安心です。
足のつかないプールで浮き具を使いフワフワ感を感じながら、
気持ちよく体を動かしましょう!
肩こりや腰痛のある方におすすめです。

時間 | 14:10~14:55 講師 | 海老澤

場所 | 5mプール 対象 | 成人



縁日イベント 子ども

TACのフロント前で子ども縁日開催!
わくわくするゲームや
お楽しみコーナーが盛りだくさん!
今日だけの特別イベント!
みんなで遊びに来てね!

時間 | 10:00~16:00

場所 | フロント前



事前申込
不要

子ども測定会 年長~

50m走を科学で予測!
+体力3種類のスペシャル測定会目玉測定!!
50m走を走らずに予測タイムを算出。
基礎体力を数値化して強み・弱みを可視化し、
かけっこが速くなるチャンスにつながります。

- ① 走りは科学だ!50m走予測タイム測定!
- ② 握力測定
- ③ 長座位前屈位
- ④ 立ち幅跳び

時間 | 9:30~12:30

場所 | 2Fスタジオ

持ち物 | シューズ・飲み物・タオル

※測定項目が変更になる場合もございます。
※但し混雑待ちが出る場合がございます。

事前申込
不要

大人測定会 成人

体力と姿勢をダブルで診断!
科学×アナログの大人の測定会!

- ① 走りは科学だ!50m走予測タイム測定!
- ② AI姿勢カルテ測定会
- ③ 握力測定
- ④ 長座位前屈
- ⑤ 立ち幅跳び

時間 | 13:45~16:00

場所 | 2Fスタジオ

持ち物 | シューズ・飲み物・タオル

※測定項目が変更になる場合もございます。
※但し混雑待ちが出る場合がございます。

TAC音頭

みんなと一緒に
TAC音頭を踊ろう!
大人も子どもも
5Fスタジオに集まれ~!

時間 | 17:45~18:00

場所 | 5Fスタジオ

