

TAC 東京アスレティッククラブ
成人プログラム
【スタジオ】

※祝・祭日のプログラムはお休みとなります

- 【正会員】プレミア・個人・家族・法人・特別法人 【フリー会員】フルタイム、早起き会、モーニングタイム、デイタイム、デイトイム60、ナイトタイム、ホリデイ、アンダー22、シニアフットボール、ビジネスプラン、ナイト&ホリデイ、フリーマスター
- エアロビクス・ヨガ運動強度 / ★★たいへんきつい / ★★☆☆きつい / ★★やきつい / ★☆☆普通 / ★ややかかるい / ☆かるい
- 【整理券について】フリープログラムにご参加の場合、整理券が必要となります。2Fフロアで配布致します。
 19時前のプログラム：開始時間60分前 19時以降のプログラム：開始時間90分前
 5Fスタジオ 定員：25名 TAC2スタジオ 定員：19名 (UBOUND:16名) 2Fスタジオ 定員：12名
- 【正会員のチケットについて】90分クラス 330円・60分クラス 220円の参加チケットが必要です。
- 【フリー会員のチケットor月会費について】チケットは、4枚綴り4,400円※購入日より2ヶ月間有効。月会費はスクール月会費の半額で受講可能です。

●プログラム遅れてのご参加はご遠慮下さい。講師から安全面上、ご参加をお断りすることもございます。プログラム開始10分後以降のご参加はできません。

令和3年4月～

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日							
	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2					
9				転倒防止運動 髙橋 9:15~9:45									転倒防止運動 沼野 9:15~9:45								太極拳 喜本 8:00~8:45					
10		健康体操 藤野 10:00~10:30	ジャイロキネシス 筑井 10:00~10:45	エアロLOW ★ 山口 10:00~10:45	ヨガ ★★★☆☆ フェイ 10:00~10:45		エアロADV ★★★ 菅野 10:10~10:55	ジャズダンス (初級) 小仲井 10:00~11:00		マット ピラティス 山田 10:00~10:45	UBOUND45 江口(真) 10:00~10:45		クラシック バレエ (初級) 江口 10:00~11:30	ヨガ ☆☆ レイコ 10:00~10:45		ゆる体操 かすだ あきお 10:00~10:45	エアロLOW ☆☆ 山口 10:00~10:45	FIGHT DO45 鳥居 10:15~11:00								
11		FIGHT DO45 山口(達) 10:45~11:30		クラシック バレエ (初級) 石井 11:10~12:40			エアロBEG ★★★ 鈴木 孝一 11:15~12:00		マット ピラティス 山田 11:15~12:00	フラダンス (入門) 高梨 11:00~12:00		エアロLOW ☆☆ 山口 11:15~12:00		K&Ola ~カキラ~ ごちん 11:00~11:45		シェイフ& ストレッチ 山口(達) 11:15~12:00	クラシック バレエ (初級~初級) 竹内 11:10~12:40	OXIGENO45 鳥居 11:15~12:00								
12		ルンバードット 今井 12:00~12:45		ヨガ ★☆☆☆ SAJU 12:45~13:30	ステップBEG ★ 堀 12:45~13:30			RADICALPOWER30 荒井 12:15~12:45		健康 いきいき体操 沼野 12:30~13:15	FIGHT DO45 植田 12:30~13:15		健康ストレッチ 沼野 12:30~13:15		POWER CARDIO45 植田 12:45~13:30						エアロ初級 ★ 友透 12:20~13:05					
13		ZUMBA 中野 13:00~13:45		ウェーブ ストレッチ 山口(達) 13:50~14:35	ダンズミック 飯島 14:00~14:45			OXIGENO45 松本 13:00~13:45					お昼シェイフ 山口(達) 13:30~14:00								ピラティス &ストレッチ 友透 13:25~14:10					
14		ゆったり気功 渡辺 敬子 14:15~15:00		UBOUND30 荒井 14:00~14:30			エアロLOW ★ 山口 14:10~14:55	身体調整 丸山 14:00~14:45		リフレッシュ ヨガ☆☆ フェイ 13:45~14:30			ジャズダンス (初級) 山田 14:15~15:00	MEGA DANZ45 YU-FI 14:00~14:45							ヒップホップ Sun.Chan 13:30~14:30					
15		シェイフ &ストレッチ 山口(達) 15:30~16:15					パラソール &コアローラー 沼野 15:15~16:00															身体調整 丸山 15:00~15:45				
16				【正会員】 利用時間内無料でご参加いただけます。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> 時間内フリー※整理券が必要なプログラム 時間内フリー※整理券なし 但し、下記のスクールは利用条件があります。 有料チケット※整理券なし </div>			【フリー会員】 利用時間内無料でご参加いただけます。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> 時間内フリー※整理券が必要なプログラム 但し、下記のスクールは利用条件があります。 有料チケットor月会費※整理券なし </div>																			シェイフアップ ヨガ☆☆ AKEMI 16:00~16:45
17																										
18																タップダンス 古庄 17:30~18:30										
19	ヨガ ★ 田村 19:00~19:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:15~20:00		ヨガ ☆☆ 渡辺 19:00~19:45	FIGHT DO45 山口(達) 19:00~19:45		ピラティス& からだケア 中野 19:00~19:45	X55 橋谷 りえ 19:00~19:45																		
20		POWER CARDIO45 藤野 19:45~20:30		健康ストレッチ 山口(達) 20:00~20:30	クラシック バレエ (初級) 江藤 20:00~21:00		HYPER C 青木 20:00~20:30	クラシックバレエ (初級~初級) 矢吹 19:45~21:15	MEGA DANZ45 鈴木 悠 20:00~20:45	パワ-ヨガ ☆☆☆ SAJU 19:40~20:25	ジャズダンス (初級) 矢吹 19:45~20:45	RADICAL POWER45 鳥居 19:45~20:30	FIGHT DO45 植田 19:45~20:30	クラシック バレエ (初級~初級) 石井 19:45~21:15	エアロADV ★★★ 菅野 19:45~20:30							MEGA DANZ45 岸川 20:00~20:45				
21		エアロREG ★★★ 菅野 20:15~21:00		クラシック バレエ (中級) 江口 20:15~21:45			FIGHT DO45 西川 20:45~21:30	美ツイスト ストレッチ 鈴木 悠 21:00~21:45				UBOUND45 鳥居 20:45~21:30	骨盤ピュア ストレッチ 植田 20:45~21:30		RADICALPOWER 山口(達) 20:45~21:30											
22	運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			閉館							
	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2		
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日							