

※講師は変更になる場合がございます  
 ※祝・祭日はプログラムがお休みとなります

- 【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、デイトタイム、デイトタイム60、ナイトタイム、ホリデー、アンダー22、シニアブニング、ビジネスプラン、ナイト&ホリデイ
- エアロビクス・ヨガ運動強度 / ★★☆☆たいへんきつい / ★☆☆きつい / ★★ややきつい / ★☆☆普通 / ★ややかかるい / ☆かかるい
- 【整理券について】 定員制限のあるプログラムにご参加の場合、整理券が必要となります。2Fクロークで配布致します。  
 18時前のプログラム：開始時間60分前 18時以降のプログラム：開始時間90分前  
 デイカルバー：19名 UBOUND：19名 ハンモックヨガ：12名 Burn G：8名 フイトウ(2F)：15名 KaQiLa The STOOL：19名 ハワーカーデト：19名 X55：19名  
 ステップBEG：19名 身体調整：30名 バランスボール&コアローラー：30名 JPN：11名 マッドピラティス(5F)：30名 機能改善(2F)：25名 機能改善(TAC2)：30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。
- 【有料プログラムについて】有料チケットが必要なクラスは整理券配布はありません。(ただし、Burn G・ハンモックヨガ 初級/ストレッチは、整理券が必要となります。)
- 【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。

●プログラムに遅れてのご参加はご遠慮ください。  
 開始10分後以降はスタジオの入室をお断りします。  
 安全上の理由により講師から参加をお断りする場合がございます。

曜日	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	
8																					太極拳 (32式制定拳) 岩本 8:00~8:45	
9		健康いきいき体操 安藤 9:15~9:45			転倒防止運動 齊藤 9:15~9:45		TAC チャイルドクラブ	TAC チャイルドクラブ	TAC チャイルドクラブ			アクティブシニア 齋藤 9:00~9:45 (有料)									太極拳 (24式制定拳) 岩本 9:00~9:45	
10		SALSA60 セルツァー 10:00~11:00	ジャイロ キネシス 茨井 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 10:10~11:10	ジャズダンス (初級) 小井 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 (初心) 江口 10:00~11:30	ヨガ ★☆☆ レイコ 10:00~10:45							エアロLOW ★☆☆ 山口 10:00~10:45	
11		随想ヨガ セルツァー 11:10~12:00	FIGHT DO45 鴻巣 11:00~11:45		クラシックバレエ (初心) 石井 11:10~12:40	Burn G Kurumi 11:25~12:25		健康エクササイズ 堀 11:15~12:00	エアロBEG ★★ 鈴木 孝一 11:20~12:10		フラダンス (入門) 高梨 11:00~12:00	全身ストレッチ 山田 11:00~11:45	DANCE&WORKOUT セルツァー 11:10~12:10	エアロLOW ★☆☆ 山口 11:00~11:45							KaQiLa ~カキラ~ こっちゃん 11:00~11:45	
12	ルーシーダットン 今井 12:00~12:45	バルビック ストレッチ 時田 12:10~12:50	自重トレーニング 影山 12:15~12:45		JPN新舞踊 藤原 12:15~12:45		JPN dance MAKOTO 12:15~13:00	RADICALPOWER30 森田 12:20~12:50						シアーダンス 初級 小井 11:45~12:45	健康ストレッチ スタッフ 12:00~12:45						クラシックバレエ (初心~初級) 竹内 11:10~12:40	
13	TAC チャイルドクラブ	ZUMBA 中村 13:05~13:50	TAC チャイルドクラブ		ヨガ ★☆☆☆ SAYU 12:55~13:40	自力整体法 関 鏡正 13:00~13:45		ルーシーダットン 今井 13:15~14:00	TAC チャイルドクラブ	ラテンエアロ 飯盛 13:00~13:45				TAC チャイルドクラブ	POWER CARDIO45 森田 13:00~13:45						かすだ あきお 12:45~13:45	
14		ゆったり氣功 渡辺 敬子 14:00~14:50	機能改善 藤江 14:05~14:45		ダンスミックス 飯島 14:00~14:45	ハンモックヨガ ストレッチ YOKO 13:45~14:45		ボディメイク30 飯盛 14:15~14:45	エアロLOW ★ 山口 14:15~15:00	丸山 14:00~14:45				ヘルビック ストレッチ 時田 13:20~14:00								ピラティス & ストレッチ 友添 13:15~14:00
15		太極拳50 (楊式) 藤江 15:00~15:50																			身体調整 丸山 14:15~15:00	
16																					スロージャズ 阿施 15:00~16:00	
17																					シェイプアップ ヨーガ★☆☆ AKEMI 16:00~16:45	
18			護身空手 鏡己流 (年長~) 影山 17:20~18:20																		BurnG Ayaka 16:15~17:00	
19		ヨガ ★ 田村 19:00~19:45			ヨガ ★☆☆ 脇坂 19:00~19:45	RADICAL POWER45 江口(真) 中村 19:00~19:45		ピラティス& からだケア 中村 19:00~19:45	X55 Tani 18:45~19:30		ベーシックバレエ 矢吹 18:30~19:30	JPN ダンスエクササイズ ASUNA 19:00~19:45									KaQiLa The STOOL たま 17:00~17:45	
20	FIGHT DO45 鴻巣 20:00~20:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:45~20:30	POWER CARDIO45 幸野 19:45~20:30		FIGHT DO45 江口(真) 20:00~20:45	ポリネシア (初級) 江藤 20:00~21:00		HYPER C 青木 20:00~20:30	MEGA DANZ45 鈴木 悠 20:00~20:45	クラシックバレエ (初心~初級) 矢吹 19:45~21:15		パワーヨガ ★☆☆ 能見 20:00~20:45	ジャズダンス (初心) 矢吹 19:45~20:45	RADICAL POWER45 鳥居 19:45~20:30	FIGHT DO45 角谷 19:45~20:30	クラシックバレエ (初心~初級) 石井 19:45~21:15	エアロADV ★★★★★ 菅野 19:40~20:40			FIGHT DO45 角谷 20:00~20:45		MEGA DANZ45 岸川 20:00~20:45
21		エアOREG ★★ 菅野 20:40~21:40	X55 幸野 20:45~21:30		クラシックバレエ (初心) 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	全身ストレッチ 西川 20:45~21:30		RADICAL POWER45 角谷 20:50~21:35					クラシックバレエ (初心) 江口 20:10~21:40	
22	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日															

**Burn G と ハンモックヨガ**  
 初級/ストレッチは  
 有料プログラムとなります。

閉館