



UBOUND

ユーバウンド

ミニトランポリンを使用した、高強度かつ膝、足首等への負担の少ないトレーニングプログラムです。1回のレッスンで400~900kcalを消費でき、心肺機能・体幹（コア）・下肢の筋力UPにつながります！！脂肪を燃やし、引き締めた身体を手に入れた方必見です！！未体験プログラムをTACでチャレンジしませんか？



~4月より毎週~

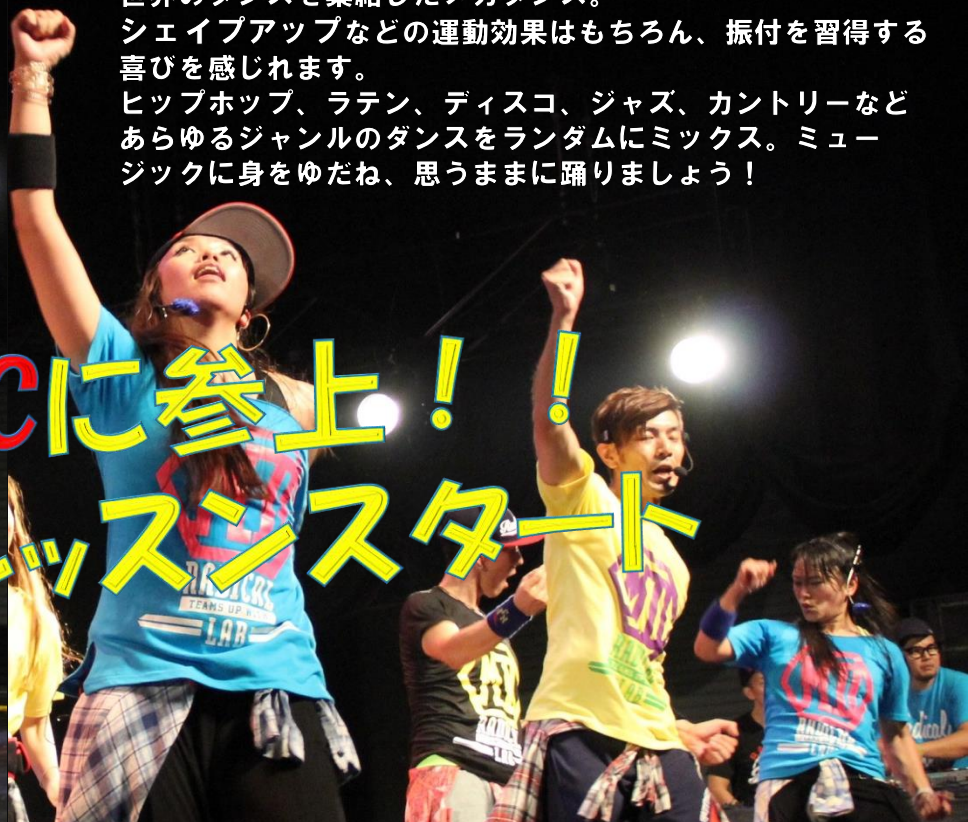
火曜	13:30~14:00	
火曜	19:10~19:55	場所 TAC2
木曜	10:00~11:00	



MEGADANZ

メガダンス

世界のダンスを集結したメガダンス。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付を習得する喜びを感じれます。ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、カントリーなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックス。ミュージックに身をゆだね、思うままに踊りましょう！



ついにTACに参上！！
4月NEWレッスンスター

~4月より毎週~

月曜	19:35~20:20	場所 TAC2
水曜	20:00~21:00	場所 2F
金曜	13:50~14:50	場所 TAC2