

3/21(祝・木)祝日イベント 参加費無料!

4月から
「ZUMBA」「中国武術(アクション)」
プログラムが新しくスタートします!
是非この機会に体験してみませんか!

成人プログラム

レッスン名	時間	場所	担当講師	定員	内容
ジャイロキネシス	10:00~11:00	2Fスタジオ	筑井沙也佳	25名	「ダンサーの為のヨガ」として広まったエクササイズ 背骨を全方向に動かし感覚意識を高めることができます!
4月スタート ZUMBA	13:00~14:00	TAC2スタジオ	中村素子	25名	アップビートな世界各国のリズムにのせて、 楽しく簡単にエクササイズできます。
カキラ	14:10~15:10	TAC2スタジオ	ごっちゃん。	25名	ろっ骨を中心とした関節により身体の機能を高めるエクササイズです。 身体機能の改善、運動機能の改善効果があります。
FIGHT DO	15:20~16:20	TAC2スタジオ	鳥居×大河原	25名	キックボクシング等の動きで 全身の筋力、持久力、俊敏性等を向上させます。 鳥居先生と大河原先生のジョイントFIGHT DO!!
X55	16:30~17:15	TAC2スタジオ	鳥居×大河原	18名	ステップ台と自重による負荷で、 特に下半身を中心に徹底的に追い込んでいきます。 大河原先生は盛り上げ担当です♪
4月スタート 中国武術(アクション)	17:30~18:30	TAC2スタジオ	岩本淳也	25名	中国武術の突き・蹴り・身のこなし・ジャンプ等を練習し、 組み合わせた「型」として覚え、演武します。 バランス力向上・心肺機能向上・体幹を鍛えます。

子どもプログラム

レッスン名	時間	場所	担当講師	定員	内容
キッズ空手	13:00~14:00	2Fスタジオ	星ひかる	20名	対象年齢：年長～ 毎週水曜日16:10~17:10 金曜日17:20~18:20
ジャズダンス入門	14:30~15:30	2Fスタジオ	小仲井宏美	20名	対象年齢：3歳～ 毎週火曜日16:10~17:10

●3月4日(月)から申込開始●



【WEB】 3月4日(月) 8:00~
(QRコードまたはTACホームページ専用バナーよりログイン)
TACHP >> <https://tac-net.info/>

【窓口】 3月4日(月) 9:30~
【電話】 3月4日(月) 13:00~
TEL 03-3384-2131(代) フリーダイヤル0120-846-045