TAC 東京アスレティッククラブ

特別対応スタジオプログラム

90分・75分→60分変更プログラム
60分・50分→45分変更プログラム
3月末まで休講プログラム
60分・50分→45分変更プログラム・時間変更プログラム

令和2年3月23日～31日

月曜日

	2F	5F	TAC2
9	ヨチヨチ（1歳半～3歳未満） 松山 9:30～10:30		
10	ヨチヨチ（1歳半～3歳未満） 青木 10:30～11:30	健康体操 藤野 10:00～10:30	ジャイロキネシス 筑井 10:00～10:45
11		FIGHT DO45 山口（達） 10:45～11:30	
12	エアロLOW ☆ 今井　龍 11:50～12:35	バランスボール＆コアローラー 山口 11:45～12:30	のびのび（3歳） 比留間 11:45～12:45
13	TAC チャイルドクラブ	ZUMBA 中村 13:00～13:45	TAC チャイルドクラブ
14	健康歌声教室 松井 14:05～14:50	ゆったり気功 渡辺　敬子 14:15～15:15	健康 いきいき体操 沼野 14:05～14:50
15	わんぱく②（年中・年長） 大河原 15:00～16:00	シェイプ＆ストレッチ 沼野 15:30～16:15	わんぱく①（年中・年長） 青木 15:00～16:00
16	ジュニアバレエ入門（年長～小学生） 江口 16:10～17:10	小クラシックバレエ（小学生～） 大川 16:40～17:40	小学生体操 青木 16:10～17:10
17	小クラシックバレエ（小学生～） 江口 17:20～18:20	キッズトランポリン（年長～中学生） 松山 17:50～18:50	アクロバット（小・中学生） 青木 17:20～18:20
18			アクロバット 対策（小・中学生） 青木 18:30～19:30
19	ヨーガ ★ 田村 19:00～19:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:15～20:00	POWER CARDIO45 幸野 19:45～20:30
20	ジャイロキネシス 平栗 20:10～20:55	エアロREG ★★ 菅野 20:15～21:00	X55 幸野 20:45～21:30
21	ウェーブストレッチ 沼野 21:20～22:05		
22			

火曜日

	2F	5F	TAC2
9	転倒防止運動 高山 9:20～9:50		
10	ヨチヨチ（1歳半～3歳未満） 比留間 10:00～11:00	エアロLOW ★ 山口 10:00～10:45	ヨーガ ★★～★★☆ フェイ 10:00～10:45
11	親子体操 大河原 11:10～11:55	クラシックバレエ〈初心〉 石井 11:15～12:15	のびのび（3歳） 青木 11:15～12:15
12	親子産後ヨーガ SAYU 12:05～12:50	自力整体法 関　鎮正 12:45～13:30	ステップBEG ★ 堀 12:30～13:15
13	ヨーガ ★～★☆ SAYU 13:00～13:45	ダンスミックス 飯島 13:50～14:35	UBOUND30 横谷　りえ 13:30～14:00
14	ウェーブストレッチ 沼野 14:00～14:45		健康音楽エクササイズ 櫻井 14:10～14:50
15	キッズヒップホップ（年中・年長） 飯島 15:00～16:00	幼モダンバレエ（3～6歳） 小仲井 15:00～16:00	のびのび（年少） 青木 15:00～16:00
16	キッズダンス入門（小学生） 飯島 16:15～17:15	ジャズダンス入門（3歳～） 小仲井 16:10～17:10	わんぱく（年中・年長） 青木 16:10～17:10
17	小モダンバレエ（小学生～） 小仲井 17:25～18:25	新体操（小学生～） 山北 17:20～18:20	小学生体操 松山 17:20～18:20
18	ラテンエアロ 南川 18:35～19:20	キッズトランポリン（年長～中学生） 青木 18:30～19:30	中国武術（アクション） 岩本 19:00～19:45
19	ヨーガ ☆～★ 渡辺 19:45～20:30	ボリネシアン〈初級〉 佐藤 19:40～20:25	
20	FIGHT DO45 佐々原 21:00～21:45		クラシックバレエ〈中級〉 江口 20:30～21:30
21			
22			

水曜日

	2F	5F	TAC2
9	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
10	ヨチヨチ（1歳半～3歳未満） 青木 10:00～11:00	ジャズダンス〈初級〉 小仲井 10:00～10:45	エアロADV ★★★ 菅野 10:00～10:45
11	ヨチヨチ（1歳半～3歳未満） 比留間 11:00～12:00	クラシックバレエ〈初心〉 佐藤 11:15～12:15	エアロBEG ★★ 鈴木　孝一 11:10～11:55
12	健康 いきいき体操 堀 12:10～12:55		RADICALPOWER30 山口（達） 12:20～12:50
13	ゆる体操 かすだ　あきお 13:15～14:00	TAC チャイルドクラブ	OXIGENO45 松本 13:00～13:45
14		エアロLOW ★ 山口 14:00～14:45	身体調整 丸山 14:00～14:45
15	受験体操（年長） 林 15:20～16:20	バランスボール＆コアローラー 沼野 15:10～15:55	のびのび（3歳～年少） 比留間 15:00～16:00
16	ふわふわトランポリン（年少～年長） 比留間 16:35～17:20	キッズ空手（年長～小学生） 里 16:10～17:10	わんぱく（年中・年長） 松山 16:10～17:10
17	ふわふわトランポリン（年少～年長） 比留間 17:20～18:05	★ベーシック★（小学生～中学生） ｎｏｒｉ 17:20～18:20	小学生体操 青木 17:20～18:20
18	ピラティス＆からだケア 中村 19:00～19:45	キッズトランポリン（年長～中学生） 青木 18:30～19:30	X55 横谷　りえ 19:00～19:45
19	MEGADANZ60 鈴木　悠 20:00～20:45	クラシックバレエ〈初心～初級〉 矢吹 19:40～20:40	HYPER C 青木 20:00～20:30
20	美ツイストストレッチ 鈴木　悠 21:10～21:55		FIGHT DO45 山口（達） 20:40～21:25
21			
22			

木曜日

	2F	5F	TAC2
9			
10	ヨチヨチ（1歳半～3歳未満） 大河原 10:00～11:00	マットピラティス 山田 10:00～10:45	UBOUND60 江口(貴) 10:00～10:45
11	エンジョイエアロ ★☆ 大河原 11:15～12:00	フラダンス〈入門〉 高梨 11:00～11:45	のびのび（3歳） 松山 11:15～12:15
12	FIGHT DO60 大河原 12:10～12:55	骨盤修正体操 花岡 12:15～13:15	健康 いきいき体操 沼野 12:30～13:15
13	水泳（游々クラブ）	リフレッシュヨガ★☆ 長谷川 13:45～14:30	健康ステップ 堀 13:45～14:30
14	イベント枠		
15	幼クラシックバレエ（3歳～年長） 大川 15:00～16:00	幼新体操（3歳～年長） 山北 15:00～16:00	わんぱく（年中・年長） 大河原 15:00～16:00
16	キッズ新体操入門（年中～小学生） 山北 16:10～17:10	キッズトランポリン（年長～中学生） 松山 16:10～17:10	小学生体操① 大河原 16:10～17:10
17	イベント枠	ベーシックバレエ 矢吹 18:00～19:00	小学生体操② 松山 17:20～18:20
18	パワーヨーガ ★★☆ 天風 19:40～20:25	ジャズダンス〈初心〉 矢吹 19:30～20:15	アクロバット 対策（小・中学生） 村上 18:30～19:30
19	健康ストレッチ 安田 20:50～21:35		RADICAL POWER45 鳥居 19:45～20:30
20			UBOUND60 鳥居 20:45～21:30
21			
22			

金曜日

	2F	5F	TAC2
9	転倒防止運動 沼野 9:20～9:50		
10	ヨチヨチ（1歳半～3歳未満） 大河原 10:00～11:00	クラシックバレエ〈初心〉 江口 10:00～11:00	ヨーガ ★☆ レイコ 10:00～10:45
11	ヨチヨチ（1歳半～3歳未満） 比留間 11:00～12:00	シアターダンス 初級 小仲井 11:45～12:30	エアロLOW ★☆ 山口 11:05～11:50
12	健康ストレッチ 齊藤 12:10～12:50		POWER CARDIO45 Tani 12:15～13:00
13	エアロLOW ★ 今井　龍 13:05～13:50	TAC チャイルドクラブ	お腹シェイプ 高山 13:10～13:40
14	マットピラティス 山田 14:10～14:55	ジャズダンス〈初心〉 田畑 14:00～14:45	MEGADANZ45 YU-RI 13:50～14:35
15	イベント枠	コアトレーニング 沼野 15:10～16:00	のびのび（3歳～年少） 比留間 15:00～16:00
16	受験体操（年長） 齊藤 16:10～17:10	幼クラシックバレエ（3～年長） 江口 16:10～17:10	わんぱく（年中・年長） 大河原 16:10～17:10
17	キッズ空手（年長～小学生） 里 17:20～18:20	小クラシックバレエ（小学生～） 江口 17:20～18:20	小学生体操① 大河原 17:20～18:20
18	KaQila ～カキラ～ ATSUKO 18:30～19:15	Ｊｒヒップホップ（小学生～） 飯島 18:30～19:30	小学生体操② 齋藤 18:30～19:30
19	FIGHT DO60 大河原 19:40～20:25	クラシックバレエ〈初心～初級〉 石井 19:45～20:45	エアロADV ★★★ 菅野 19:40～20:25
20	骨盤ビューティーストレッチ 大河原 20:50～21:35		RADICAL POWER45 山口（達） 20:50～21:35
21			
22			

土曜日

	2F	5F	TAC2
9		イベント枠	イベント枠
10	ヨチヨチ（1歳半～3歳未満） 大河原 10:00～11:00	ヨーガ ☆～★ 矢羽田 10:00～10:45	エアロMID ★★☆ 豊島 10:00～10:45
11	KaQila ～カキラ～ ごっちん。 11:10～11:55	太極拳 落合 11:05～11:50	のびのび（3歳～年少） 青木 11:15～12:15
12	ぶわふわトランポリン（年少～年長） 松山 12:15～13:00	クラシックバレエ〈初心～初級〉 前埜 12:15～13:15	わんぱく（年中・年長） 大河原 12:25～13:25
13	ぶわふわトランポリン（年少～年長） 松山 13:00～13:45		★ベーシック★（小学生～中学生） MEI 13:45～14:45
14	受験体操（年長） 林 14:00～15:00	キッズトランポリン（年長～中学生） 青木 14:00～15:00	
15	★ビギナー★（年長～小学生） NAOMI 15:10～16:10	フラダンス（中級） 鈴木　多恵子 15:15～16:00	小学生体操① 大河原 15:10～16:10
16	タップダンス 古庄 16:20～17:05	イベント枠	小学生体操② 青木 16:20～17:20
17	イベント枠	新体操（小学生～） 山北 17:00～18:00	アクロバット（小・中学生） 青木 17:30～18:30
18		クラシックバレエ〈初心～初級〉 江口 18:20～19:20	MEGA DANZ60 岸川 18:45～19:30
19	FIGHT DO45 鳴海 19:00～19:45		
20		プレミアムレッスン 20:00～20:45	クラシックバレエ〈初心〉 江口 20:15～21:15
21			
22			

日曜日

	2F	5F	TAC2
7		太極拳 岩本 7:00～7:45	
8		キッズサッカー（年少～小学２年） 早稲田 ユナイテッド 8:10～9:20	
9			
10	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 10:10～10:55
11	ヨーガ ★ リカ 11:10～11:55	クラシックバレエ〈初心～初級〉 竹内 11:10～12:10	OXIGENO60 鳥居 11:10～11:55
12			エアロ初級 ★ 友添 12:20～13:05
13	イベント枠	ピラティス＆ストレッチ 友添 13:25～14:10	フラメンコ〈初心〉 佐々木 13:30～14:30
14	KENTA 13:30～14:30	エアロLOW ★☆ 丸山 14:20～15:05	
15		身体調整 丸山 15:30～16:00	
16	シェイプアップヨーガ★☆ AKEMI 16:00～16:45		
17		イベント枠・	
18			
19			
20	閉館		

2F成人スタジオレッスン
整理券を配布いたします。整理券はレッスン開始３時間前から配布致します。
定員　ヨーガ・ピラティス・ストレッチ系　１５名　・　有酸素運動系（ダンス・エアロビクス・FIGHT DO）　１２名