TAC 東京アスレティッククラブ

成人プログラム【プール】

※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、デイタイム60、ナイトタイム、ホリデイ、アンダー22、シニアイブニング、ビジネスプラン、ナイト＆ホリデイ
●トライアスロンは登録制の口座振替となります。月会費（週1回登録）：正会員2,480円 フリー会員3,000円 スクール会員10,440円～（税込）
●【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。
●フリー会員のフルタイム会員に限り、利用時間内スクール（特殊な参加条件ｸﾗｽは除く）を週最大7コマ（1日1コマ）無料受講可能※要登録（手数料：無料。週単位変更：日曜日締め翌週月曜日スタート）
●【整理券について】使用備品について制限が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。
アクアビックハイドロ・水中ポールウォーキング：各20名
●成人水泳の★マークは、初級・中級の合同クラスとなります。

令和5年４月～

7

月曜日

メイン / アクアビック / ケア

- 6:00～22:00 閉館
- 10:00～11:00 成人水泳 中級 上級
- 10:00～10:45 アクアビック ハイドロ
- 10:00～11:00 成人水泳 初級
- 11:10～12:10 成人水泳 中級 上級
- 11:00～12:00 成人水泳 中級
- 11:10～11:55 アクアビック レギュラー
- 11:10～12:00 格闘技系アクアダンス
- 12:20～13:20 成人水泳 マスターズ（登録会員専用）
- 13:00～14:00 成人水泳 中級 上級
- 13:15～14:00 骨盤修正ウォーキング
- 14:10～14:55 やさしいアクアビック
- 14:00～15:00 成人水泳 初級
- 15:00～16:00 アクアケアコース
- フリー利用優先
- 19:30～20:30 成人水泳 上級
- 19:30～20:30 成人水泳 初級 中級
- 20:45～21:30 低人水泳 フォーミングレッスン ロングスイムレッスン
- フリー利用優先

火曜日

メイン / アクアビック / ケア

- 6:30～7:30 トライアスロン（ベーシック）
- フリー利用優先
- 10:00～11:00 成人水泳 中級 上級
- 10:00～10:45 アクアビック ダンス
- 10:00～11:00 成人水泳 らくらく
- 11:10～12:10 成人水泳 中級 上級
- 11:10～12:00 水中ポールウォーキング
- 12:10～13:00 健康水泳（初級）
- 12:10～12:40 ウォーターライン
- 13:00～14:00 成人水泳 中級 上級
- 13:00～14:00 成人水泳 初級
- 13:10～13:55 やさしいアクアビック
- 13:00～13:50 成人水泳 初めて水泳
- 14:00～15:00 游々クラブ（体力向上）
- 14:00～14:45 アクアダンス
- フリー利用優先
- 19:30～20:30 ★成人水泳 初級＆中級
- 20:30～21:30 トライアスロン（マスター）
- 20:30～21:30 成人水泳 上級
- フリー利用優先

水曜日

メイン / アクアビック / ケア

- 10:00～11:00 成人水泳 初級
- 10:00～11:00 成人水泳 中級 上級
- フリー利用優先
- 11:00～12:00 成人水泳 上級
- 11:10～11:55 アクアビック ハイドロ
- 12:00～13:00 成人水泳 マスターズ（登録会員専用）
- 13:00～14:00 成人水泳 中級 上級
- フリー利用優先
- 14:10～14:40 ウォーターライン
- 14:05～14:30 アクアダンス ショート
- 15:00～16:00 アクアケアコース
- 19:30～20:30 成人水泳 上級
- 19:30～20:30 成人水泳 初級 中級
- フリー利用優先
- 20:30～21:30 ロングスイムレッスン

木曜日

メイン / アクアビック / ケア

- 6:30～7:30 トライアスロン（ベーシック）
- フリー利用優先
- 10:00～11:00 成人水泳 中級 上級
- 10:00～11:00 成人水泳 らくらく
- 10:10～10:55 オリジナルアクアファン
- 11:10～12:10 成人水泳 中級
- 11:00～11:45 アクアビック レギュラー
- 11:10～12:00 水中ポールウォーキング
- 12:00～12:45 アクアダンス
- 13:00～14:00 成人水泳 初級
- 13:00～13:50 成人水泳 初めて水泳
- 14:10～15:00 リフレッシュ水泳
- フリー利用優先
- 19:30～20:30 成人水泳 上級
- 19:30～20:30 ★成人水泳 初級＆中級
- 20:30～21:30 トライアスロン（マスター）
- 20:35～ ワンポイント
- フリー利用優先

金曜日

メイン / アクアビック / ケア

- フリー利用優先
- 10:00～11:00 成人水泳 中級 上級
- 10:00-10:30 ウォーキング＆シェイプ
- 10:30～11:30 成人水泳 初級
- 11:00～11:45 アクアビック ハイドロ
- 11:10～12:10 成人水泳 中級 上級
- 12:10～12:40 ウォーターライン
- 12:40～13:00 マタニティスイミング
- 13:00～14:00 成人水泳 中級 上級
- 13:10～13:55 アクアファンステップ
- 14:05～ アクアダンス ショート
- 14:10～15:00 游々クラブ（膝痛改善）
- 15:00～16:00 アクアケアコース
- フリー利用優先
- 19:30～20:30 成人水泳 中級 上級
- 19:30～20:30 成人水泳 初級
- 20:45～21:30 ロングスイムレッスン
- フリー利用優先

土曜日

メイン / アクアビック / ケア

- 6:30～8:00 トライアスロン（マスター）
- フリー利用優先
- 10:00～11:00 成人水泳 中級
- 10:20～11:20 成人水泳 上級
- 11:10～12:10 成人水泳 中級
- 11:00～11:45 アクアビック レギュラー
- 12:30～13:30 成人水泳 フォーミングレッスン
- 13:00～14:00 成人水泳 上級
- フリー利用優先
- 19:50～20:50 成人水泳 上級
- 19:50～20:50 成人水泳 中級
- 21:00～21:45 低人水泳 フォーミングレッスン ロングスイムレッスン
- フリー利用優先

日曜日

メイン / アクアビック / ケア

- 11:00～12:00 ロングスイムレッスン
- 11:15～12:00 アクアビック レギュラー
- フリー利用優先
- 12:00～13:00 マタニティスイミング
- 14:30～15:00 アクアキック ボクシング
- 15:00～16:00 成人水泳 中級
- 16:00～17:00 成人水泳 初級
- 16:00～17:00 成人水泳 上級
- 17:00～18:00 成人水泳 上級
- フリー利用優先
- 18:10～19:10 成人水泳 上級
- フリー利用優先
- 6:00～22:00 閉館

【 正会員 】

■いつでも無料でご参加いただけます。(要入場料)

時間内フリー

■下記のスクールは利用条件があります。

登録制（無料） 整理券制

特殊な参加条件(要登録 有料)

【 フリー会員 】

■利用時間内無料でご参加いただけます。

時間内フリー

■下記のスクールは利用条件があります。

チケットor月会費

登録制（無料） 整理券制

特殊な参加条件(要登録 有料)