TAC 東京アスレティッククラブ

プールプログラム

成人向けプログラム
子供向けプログラム
特殊な参加条件
ウォーターラインプログラム

令和2年8月～

月曜日

メイン
- 成人水泳 ミドル アドバンス 10:00～11:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10～12:10
- 成人水泳 マスターズ （登録会員専用） 12:20～13:20
- 成人水泳 ビギナー 11:00～12:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00
- 成人水泳 ビギナー 14:00～15:00
- ジュニア水泳 15:00～16:00
- ジュニア水泳 16:10～17:10
- ジュニア水泳 17:20～18:20
- 選手クラス 育成クラス 18:30～19:30
- 選手クラス 19:30～20:30
- 成人水泳 ビギナー＆ミドル アドバンス 19:30～20:30
- 成人水泳 スイムクリニック テクニック エンデュランス 21:00～22:00
- アクアベビー 10:00～10:30 10:30～11:00
- 幼児水泳 10:00～11:00
- 幼児水泳 11:00～12:00
- あくあファントリム 12:10～12:55
- 骨盤修正 ウォーキング 13:30～14:00
- アクアケア グループ 15:00～16:00

アクアビック
- アクアビック パワーハイドロ 10:00～11:00
- アクアビック レギュラー 11:10～11:55
- やさしい アクアビック 14:10～14:55

ケア
- 格闘技系 アクアダンス 11:10～11:55

火曜日

メイン
- トライアスロン （ベーシック） 6:30～7:30
- 成人水泳 ミドル アドバンス 10:00～11:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10～12:10
- 健康水泳 （初級） 12:00～12:50
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00
- 游々クラブ （体力向上） 14:10～15:00
- リフレッシュ 水泳 14:10～15:00
- ジュニア水泳 15:00～16:00
- ジュニア水泳 16:10～17:10
- ジュニア水泳 17:20～18:20
- 選手クラス 育成クラス 18:30～19:30
- 選手クラス 19:30～20:30
- 成人水泳 ミドル&ビギナー アドバンス 19:30～20:30
- トライアスロン （マスター） 20:30～21:30
- アクアベビー 10:00～10:30 10:30～11:00
- 幼児水泳 10:00～11:00
- アクアベビー 11:00～11:30 11:30～12:00
- 幼児水泳 11:00～12:00

アクアビック
- アクアビック ダンス 10:00～10:45
- ウォーターライン 12:10～12:40
- やさしい アクアビック 13:10～13:55

ケア
- 成人水泳 ビギナー 13:10～14:10

フリー利用優先

水曜日

メイン
- 成人水泳 ビギナー ミドル 10:00～11:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10～12:10
- 成人水泳 マスターズ （登録会員専用） 12:00～13:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00
- 幼児水泳 13:00～14:00
- 幼児水泳 14:00～15:00
- ジュニア水泳 15:00～16:00
- ジュニア水泳 16:10～17:10
- ジュニア水泳 17:20～18:20
- 選手クラス 育成クラス 18:30～19:30
- 選手クラス 19:30～20:30
- 成人水泳 ビギナー＆ミドル アドバンス 19:30～20:30
- アクアベビー 10:00～10:30 10:30～11:00
- 幼児水泳 10:00～11:00
- アクアベビー 11:00～11:30 11:30～12:00
- 幼児水泳 11:00～12:00

アクアビック
- 診療改善 ワンポイント 10:30～11:00
- アクアビック パワーハイドロ 11:00～11:45
- ウォーターライン 14:10～14:40
- メタボリック アクアダンス 14:05～14:30
- アクアケア グループ 15:00～16:00
- アクアビック パワーハイドロ 19:10～19:55

フリー利用優先

木曜日

メイン
- トライアスロン （ベーシック） 6:30～7:30
- 成人水泳 ミドル アドバンス 10:00～11:00
- 成人水泳 ビギナー 10:30～11:30
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10～12:10
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00
- リフレッシュ 水泳 14:10～15:00
- ジュニア水泳 15:00～16:00
- ジュニア水泳 16:10～17:10
- ジュニア水泳 17:20～18:20
- 選手クラス 育成クラス 18:30～19:30
- 選手クラス 19:30～20:30
- 成人水泳 ミドル&ビギナー アドバンス 19:30～20:30
- トライアスロン （マスター） 20:30～21:30
- アクアベビー 10:00～10:30 10:30～11:00
- 幼児水泳 10:00～11:00
- アクアベビー 11:00～11:30 11:30～12:00
- 幼児水泳 11:00～12:00

アクアビック
- アクアビック レギュラー 11:00～12:00

ケア
- オリジナル アクアファン 10:10～10:55
- 成人水泳 ビギナー 13:00～14:00
- ワンポイント 20:35～20:55

フリー利用優先

金曜日

メイン
- 成人水泳 ミドル アドバンス 10:00～11:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10～12:10
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00
- 游々クラブ （健康改善） 14:10～15:00
- ジュニア水泳 15:00～16:00
- ジュニア水泳 16:10～17:10
- ジュニア水泳 17:20～18:20
- 選手クラス 育成クラス 18:30～19:30
- 選手クラス 19:30～20:30
- 成人水泳 ビギナー＆ミドル アドバンス 19:30～20:30
- ディスタンス 21:35～22:20
- 幼児水泳 10:00～11:00
- アクアベビー 11:00～11:30 11:30～12:00
- 幼児水泳 11:00～12:00

アクアビック
- アクアビック パワーハイドロ 11:00～12:00
- ウォーターライン 12:10～12:40

ケア
- 成人水泳 ビギナー 10:30～11:30
- マタニティ スイミング 12:00～13:00
- アクア ファンステップ 13:10～13:55
- アクアダンス 14:05～14:30
- アクアケア グループ 15:00～16:00

フリー利用優先

土曜日

メイン
- トライアスロン （マスター） 7:00～8:00
- 成人水泳 ミドル 10:00～11:00
- 成人水泳 ミドル 11:10～12:10
- 成人水泳 アドバンス 1020～1120
- 成人水泳 ミドル 13:00～14:00
- 成人水泳 アドバンス 13:00～14:00
- ジュニア水泳 9:00～10:00
- アクアベビー 10:00～10:30 10:30～11:00
- 親子水泳 11:00～12:00
- 幼児水泳 11:00～12:00
- アクアベビー 11:00～11:30 11:30～12:00
- ジュニア水泳 12:00～13:00
- あくあファントリム 12:10～12:55
- ジュニア水泳 13:00～14:00
- ジュニア水泳 14:00～15:00
- ジュニア水泳 15:10～16:10
- ジュニア水泳 16:20～17:20
- 選手クラス 育成クラス 17:30～18:30
- 選手クラス 18:30～19:30
- 成人水泳 スイムクリニック テクニック エンデュランス 2040～21:40

アクアビック
- やさしい アクアビック 10:00～11:00
- アクアビック レギュラー 11:00～12:00
- アクアビック パワーハイドロ 19:10～19:55

ケア
- 成人水泳 ビギナー 10:30～11:30
- 成人水泳 ビギナー 【テック】 12:30～13:30

フリー利用優先

日曜日

メイン
- ジュニア水泳 8:00～9:00
- サンデージュニア 9:00～10:00
- サンデージュニア 10:00～11:00
- 4種目 【ロング】 11:00～12:00
- サンデージュニア 12:00～13:00
- サンデージュニア 13:00～14:00
- 成人水泳 ビギナー 16:00～16:40
- 成人水泳 アドバンス 17:00～18:00
- 成人水泳 アドバンス 18:10～19:10
- 閉館

アクアビック
- アクアビック レギュラー 11:00～12:00

ケア
- 成人水泳 4泳法 【テック】 12:30～13:30
- マタニティ スイミング 12:00～13:00
- アクアキック ボクササイズ 14：30～15：00

フリー利用優先