

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、デイトタイム、デイトタイム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、フリーマスター
- 【整理券について】下記、定員制スクールにご参加の場合、整理券が必要となります。スクール開始3時間前より2階クローグにて配布致します。
* アクアビック パワーハイドロ 20名
- 【登録制(口座振替)について】トライアスロンは登録制の口座振替となります。(正会員:週1回登録/月会費1,650円、フリー会員:週1回登録/月会費2,200円、スクール会員:週1回登録/月会費8,360円)(税込表記)
- 【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。
- 【フリー会員の登録制(時間内無料)について】該当スクールを週最大5コマ(1日1コマ)無料受講可能※要登録(手数料660円)で月単位変更:月末締め翌月スタート)
- 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(マタニティスイミング・ア7ケアグループ・正会員専用クラスは除く)を週最大7コマ(1日1コマ)無料受講可能※要登録(手数料無料で週単位変更:日曜日締め翌月曜日スタート)

令和2年7月~

月曜日				火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日								
メイン	アクアビック	ケア	備考	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア						
閉館						トライアスロン (ベースック) 6:30~7:30						トライアスロン (ベースック) 6:30~7:30						トライアスロン (マスター) 7:00~8:00									
												フリー利用優先								フリー利用優先							
成人水泳 ミドル アドバンス 10:00~11:00		アクアビック パワーハイドロ 10:00~11:00		成人水泳 ミドル アドバンス 10:00~11:00	アクアビック ダンス 10:00~10:45		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 10:00~11:00	成人水泳 ビギナー ミドル 10:30~11:30		オリジナル アクアファン 10:10~10:55	成人水泳 ミドル アドバンス 10:00~11:00	成人水泳 ビギナー& 体力向上 10:30~ 11:30		成人水泳 ミドル 10:00~11:00	成人水泳 アドバンス 10:20~11:20	やさしい アクアビック 10:00~11:00	成人水泳 ビギナー& 体力向上 10:30~ 11:30							
成人水泳 ミドル アドバンス 11:10~12:10	成人水泳 ビギナー& 体力向上 11:00~12:00	アクアビック レギュラー 11:10~11:55	格闘技系 アクアダンス 11:10~11:55	成人水泳 ミドル アドバンス 11:10~12:10	アクアビック レギュラー 11:00~12:00		成人水泳 ミドル アドバンス 11:10~12:10	アクアビック パワーハイドロ 11:00~11:45		成人水泳 ミドル アドバンス 11:10~12:10		アクアビック レギュラー 11:00~12:00	成人水泳 ミドル アドバンス 11:10~12:10	アクアビック パワーハイドロ 11:00~12:00		成人水泳 ミドル アドバンス 11:10~12:10	成人水泳 アドバンス 10:20~11:20	アクアビック レギュラー 11:00~12:00	成人水泳 ミドル 11:10~12:10		4種目 【ロング】 11:00~12:00	アクアビック レギュラー 11:00~12:00					
成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:20~13:20				成人水泳 健康水泳 (初級) 12:00~12:50	ウォーター ライン 12:10~12:40		成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:00~13:00						健康水泳 (初・中級) 12:30~13:20			マタニティ スイミング 12:00~13:00				成人水泳 4泳法 【テック】 12:30~13:30			フリー利用優先	マタニティ スイミング 12:00~13:00			
	成人水泳 ミドル アドバンス 13:00~14:00		骨盤修正 ウォーキング 13:30~14:00	成人水泳 ミドル アドバンス 13:00~14:00	やさしい アクアビック 13:10~13:55	成人水泳 ビギナー& 体力向上 13:10~14:10	成人水泳 ビギナー ミドル アドバンス 13:00~14:00		フリー利用優先	成人水泳 ミドル アドバンス 13:00~14:00		やさしい アクアビック 13:10~13:55	成人水泳 ミドル アドバンス 13:00~14:00	やさしい アクアビック 13:10~13:55		成人水泳 ミドル アドバンス 13:00~14:00	アクア ファンステップ 13:10~13:55	成人水泳 アドバンス 13:00~14:00									
				遊マクラブ (体力向上) 14:10~15:00	リフレッシュ 水泳 14:10~15:00		遊マクラブ (腰痛改善) 14:10~15:00			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		リフレッシュ 水泳 14:10~15:00			アクア ダンス 14:05~14:30										アクアビック ボクササイズ 14:30~15:00	
										やさしい アクアビック 15:10~15:55	アクアケア グループ 15:00~16:00		フリー利用優先			アクアケア グループ 15:00~16:00											
	フリー利用優先																										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
																					フリー利用優先						
成人水泳 ビギナー&ミドル アドバンス 19:30~20:30				成人水泳 ミドル&ビギナー アドバンス 19:30~20:30			成人水泳 ミドル アドバンス 19:30~20:30					フリー利用優先	成人水泳 ミドル&ビギナー アドバンス 19:30~20:30														
成人水泳 スイムクリニック テクニク エンデュランス 21:00~22:00				トライアスロン (マスター) 20:30~ 21:30										フリー利用優先													
メイン	アクアビック	ケア		メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア			

【正会員】
いつでも無料でご参加いただけます。(要入場料)
但し、下記のスクールは利用条件があります。

- 整理券
- 登録制(口座振替)
- チケット(参加チケット110円必要)
- 特殊な参加条件(要登録)

【フリー会員】
利用時間内無料でご参加いただけます。
但し、下記のスクールは利用条件があります。

- 時間内フリー
- 整理券
- 登録制(時間内無料)
- 登録制(口座振替)
- アンダー-22参加不可
- チケットor月会費
- 参加不可
- 特殊な参加条件(要登録) ※正会員専用クラス