

2月23日(火・祝) スタジオプログラム

バランスボール&コアローラー

- 時間 : 10時30分~11時15分
- 場所 : 5Fスタジオ
- 定員 : 25名
- 講師 : 沼野
- 内容 : 前半はバランスボールで骨盤周りを動かし後半はコアローラーで背中をほぐします。



RADICAL POWER

- 時間 : 11時30分~12時15分
- 場所 : TAC2スタジオ
- 定員 : 19名
- 講師 : 山口(達)
- 内容 : バーベルやプレートなどを使い音楽に合わせて筋力トレーニングを行います。



FIGHT DO

- 時間 : 12時30分~13時15分
- 場所 : 5Fスタジオ
- 定員 : 25名
- 講師 : 山口(達)
- 内容 : 格闘技の動きを音楽に合わせて行い、脂肪燃焼をしていきます。



ストレッチ40

- 時間 : 14時00分~14時40分
- 場所 : TAC2スタジオ
- 定員 : 19名
- 講師 : 沼野
- 内容 : ストレッチで筋肉の疲れをとりましょう。



2月15日(月)より申込開始

- 【WEB】 2月15日(月) 8:00~
(TAC専用バナーよりログイン)TACHP » <https://tac-net.info/>
- 【窓口】 2月15日(月) 9:30~
- 【電話】 2月15日(月) 13:00~



現在、コロナ禍で休会をしている方でもご参加可能です。感染対策をした上で開催しておりますので、ぜひご参加下さい