TAC 東京アスレティッククラブ

成人特別プログラム【スタジオ】

※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、フリーマスター

●エアロビクス・ヨーガ運動強度 / ★★★たいへんきつい / ★★☆きつい / ★★ややきつい / ★☆普通 / ★ややかるい / ☆かるい

●【整理券について】 フリー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。
19時前のプログラム：開始時間60分前　19時以降のプログラム：開始時間90分前
5Fスタジオ　定員：25名　TAC2スタジオ　定員：19名（UBOUND:16名）　2Fスタジオ　定員：12名
※土曜日　18:15～19:45　クラシックバレエは整理券が必要です。定員：28名（スクール会員は除く）

●【正会員のチケットについて】 90分クラス　330円　・　60分クラス　220円　の参加チケットが必要です。

●【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。

令和3年2月15日～

■フリーストレッチエリア

●個人ストレッチにご利用ください。

●定員：12名※定員を過ぎた場合には利用をご遠慮ください。

月曜日

2F	5F	TAC2
ルーシーダットン 今井 12:00～12:45	健康体操 藤野 10:00～10:30	ジャイロキネシス 筑井 10:00～10:45
ヨーガ ★ 田村 19:00～19:45	FIGHT DO45 山口(達) 10:45～11:30	健康 いきいき体操 沼野 14:05～14:50
	バランスボール＆コアローラー 山口 11:45～12:30	
	ZUMBA 中村 13:00～13:45	
	ゆったり気功 渡辺　敬子 14:15～15:00	
	シェイプ＆ストレッチ 山口(達) 15:30～16:15	

火曜日

2F	5F	TAC2
転倒防止運動 西川 9:15～9:45	エアロLOW ★ 山口 10:00～10:45	ヨーガ ★★～★★☆ フェイ 10:00～10:45
ヨーガ ★～★☆ SAYU 12:45～13:30	クラシックバレエ 〈初心〉 石井 11:10～12:40	ステップBEG ★ 堀 12:45～13:30
ウェーブストレッチ 西川 13:50～14:35	自力整体法 関　鎮正 13:00～13:45	UBOUND30 荒井 14:00～14:30
ヨーガ ☆～★ 渡辺 19:00～19:45	ダンスミックス 飯島 14:00～14:45	FIGHT DO45 山口(達) 19:00～19:45

水曜日

2F	5F	TAC2
	エアロADV ★★★ 菅野 10:10～10:55	ジャズダンス 〈初級〉 小仲井 10:00～11:00
	エアロBEG ★★ 鈴木　孝一 11:15～12:00	RADICALPOWER30 荒井 12:15～12:45
フリーストレッチエリア 12:30～14:00		OXIGENO45 松本 13:00～13:45
	エアロLOW ★ 山口 14:10～14:55	身体調整 丸山 14:00～14:45
	バランスボール＆コアローラー 西川 15:15～16:00	
ﾋﾞﾃﾞｨｽ&からだｹｱ 中村 19:00～19:45		X55 横谷　りえ 19:00～19:45

木曜日

2F	5F	TAC2
	マットピラティス 山田 10:00～10:45	UBOUND45 江口(真) 10:00～10:45
マットピラティス 山田 11:15～12:00	フラダンス 〈入門〉 高梨 11:00～12:00	
健康 いきいき体操 西川 12:30～13:15	骨盤修正体操 花岡 12:15～13:15	FIGHT DO45 大河原 12:30～13:15
	リフレッシュヨガ★☆ フェイ 13:45～14:30	
ﾊﾟﾜｰﾖｰｶﾞ ★★☆ SAYU 19:00～19:45	ベーシックバレエ 矢吹 18:30～19:30	

金曜日

2F	5F	TAC2
転倒防止運動 沼野 9:15～9:45	クラシックバレエ 〈初心〉 江口 10:00～11:30	ヨーガ ★☆ レイコ 10:00～10:45
	シアターダンス 初級 小仲井 11:45～12:45	エアロLOW ★☆ 山口 11:15～12:00
健康ストレッチ 阿久津 12:30～13:15		POWER CARDIO45 山口（達） 12:45～13:30
お腹シェイプ 西川 13:30～14:00		
マットピラティス 山田 14:15～15:00	ジャズダンス 〈初心〉 田畑 14:00～15:00	MEGA DANZ45 YU-RI 14:00～14:45
	コアトレーニング 西川 15:15～15:55	
FIGHT DO45 大河原 19:00～19:45		

土曜日

2F	5F	TAC2
	エアロMID ★★☆ 豊島 10:00～10:45	ヨーガ chaco 10:00～10:45
	KaQila ～カキラ～ こっちん。 11:00～11:45	
	クラシックバレエ 〈初心～初級〉 前埜 12:00～13:30	
	フラダンス (中級) 鈴木　多恵子 15:15～16:15	
タップダンス 古庄 16:20～17:20		
MEGA DANZ45 岸川 18:45～19:30	クラシックバレエ 〈初心～初級〉 江口 18:15～19:45	

日曜日

2F	5F	TAC2
		太極拳 岩本 8:00～8:45
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 10:15～11:00
シェイプ＆ストレッチ 山口(達) 11:15～12:00	クラシックバレエ 〈初心～初級〉 竹内 11:10～12:40	OXIGENO45 鳥居 11:15～12:00
		エアロ初級 ★ 友添 12:20～13:05
	ピラティス＆ストレッチ 友添 13:25～14:10	ヒップホップ Sun_Chan 13:30～14:30
	身体調整 丸山 15:00～15:45	
シェイプアップヨーガ★☆ AKEMI 16:00～16:45		

【 正会員 】
利用時間内無料でご参加いただけます。
時間内フリー※整理券が必要なプログラム
時間内フリー※整理券なし
ただし、下記のスクールは利用条件があります。
有料チケット※整理券なし
※土曜日　18:15～19:45　クラシックバレエは整理

【 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※整理券が必要なプログラム
ただし、下記のスクールは利用条件があります。
有料チケット※整理券なし
※土曜日　18:15～19:45　クラシックバレエは整理