

■成人プログラム

●整理券が必要となります。2階クロークにて配布致します。
※19時前のプログラム：スクール開始60分前 19時以降のプログラム：スクール開始90分前
※有料チケットが必要なクラスは整理券配布はありません。
●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

■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。

令和3年3月22日～31日

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	
9				転倒防止運動 西川 9:15~9:45			TAC チャイルド クラブ	TAC チャイルド クラブ	TAC チャイルド クラブ				転倒防止運動 沼野 9:15~9:45									
10	ヨチヨチ (1歳半~3歳未満) 大河原 9:30~10:30	健康体操 藤野 10:00~10:30	ジャイロ キネシス 筑井 10:00~10:45	ヨチヨチ (1歳半~3歳未満) 比留間 10:00~11:00	エアロLOW ★ 山口 10:00~10:45	ヨガ ★★★☆☆ フェイ 10:00~10:45	ヨチヨチ (1歳半~3歳未満) 比留間 10:00~11:00	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	ヨチヨチ (1歳半~3歳未満) 大河原 10:00~11:00	マット ピラティス 山田 10:00~10:45	UBOUND45 江口(真) 10:00~10:45	ヨチヨチ (1歳半~3歳未満) 大河原 10:00~11:00	クラシック バレエ (初級) 江口 10:00~11:30	ヨガ ★☆☆ レイコ 10:00~10:45	ヨチヨチ (1歳半~3歳未満) 大河原 10:00~11:00	エアロMID ★★★ 豊島 10:00~10:45	ヨガ chaco 10:00~10:45				
11	ヨチヨチ (1歳半~3歳未満) 青木 10:40~11:40	FIGHT DO45 山口(達) 10:45~11:30		親子体操 名知原 11:10~11:55	クラシック バレエ (初級) 石井 11:10~12:40	のびのび (3歳) 青木 11:15~12:15	ヨチヨチ (1歳半~3歳未満) 青木 11:10~12:10	エアロBEG ★★ 鈴木 孝一 11:15~12:00		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	のびのび (3歳) 比留間 11:15~12:15	ヨチヨチ (1歳半~3歳未満) 比留間 11:10~12:10	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		KaQila ~カキラ~ こっちゃん 11:00~11:45	のびのび (3歳~年少) 青木 11:15~12:15				
12	ルーシー ダットン 多井 12:00~12:45	バランスボール &コアローラー 山口(達) 11:45~12:30	のびのび (3歳) 比留間 11:45~12:45																			
13	TAC チャイルド クラブ	ZUMBA 中村 13:00~13:45	TAC チャイルド クラブ	ヨガ ★★★☆☆ SAYU 12:45~13:30	自力整体法 関 鎮正 13:00~13:45	ステップBEG ★ 堀 12:45~13:30	フリー ストレッチ エリア 12:30~14:00	TAC チャイルド クラブ	OXIGENO45 松本 13:00~13:45													
14			健康 いきいき体操 沼野 14:05~14:45	ウェーブ ストレッチ 西川 13:50~14:35	ダンスミックス 飯島 14:00~14:45	UBOUND30 荒井 14:00~14:30				リフレッシュ ヨガ★☆☆ フェイ 13:45~14:30												
15	わんぱく② (年中・年長) 大河原 15:00~16:00	シェイプ &ストレッチ 山口(達) 15:30~16:15	わんぱく① (年中・年長) 青木 15:00~16:00	キッズ ヒップホップ (年中・年長) 飯島 15:00~16:00	幼モダンバレエ (3~6歳) 小仲井 15:00~16:00	のびのび (年少) 青木 15:00~16:00	受験体操 (年中) 青木 15:00~16:00	バランスボール &コアローラー 西川 15:15~16:00	のびのび (3歳~年少) 比留間 15:00~16:00	幼クラシック バレエ (3歳~年長) 大川 15:00~16:00	幼新体操 (年少~年長) 山北 15:00~16:00	わんぱく (年中・年長) 大河原 15:00~16:00		のびのび (3歳~年少) 比留間 15:00~16:00								
16	ジュニア バレエ入門 (年長~小学生) 江口 16:10~17:10	小クラシック バレエ (小学生~) 大川 16:40~17:40	小学生体操 青木 16:10~17:10	キッズ ダンス入門 (小学生) 飯島 16:15~17:15	ジャズダンス 入門 (3歳~) 小仲井 16:10~17:10	わんぱく (年中・年長) 青木 16:10~17:10	ふわふわ トランポリン (年少~年長) 比留間 16:35~17:20	キッズ空手 (年長~小学生) 星 16:15~17:15	わんぱく (年中・年長) 島倉 16:10~17:10	キッズ 新体操入門 (年中~小学生) 山北 16:10~17:10	キッズ トランポリン (年長~中学生) 藤田 16:10~17:10	小学生体操① 大河原 16:10~17:10	受験体操 (年中) 林 16:10~17:10	幼クラシック バレエ (3~年長) 江口 16:10~17:10	わんぱく (年中・年長) 大河原 16:10~17:10							
17	小クラシック バレエ (小学生~) 江口 17:20~18:20	キッズ トランポリン (年長~中学生) 藤田 17:50~18:50	小学生体操 青木 16:20~17:20	小モダンバレエ (小学生~) 小仲井 17:25~18:25	新体操 (小学生~) 山北 17:20~18:20	小学生体操 藤田 17:20~18:20	ふわふわ トランポリン (年少~年長) 比留間 17:30~18:15	キッズ トランポリン (年長~中学生) 青木 18:30~19:30	わんぱく (年中・年長) 島倉 16:10~17:10	キッズ トランポリン (年長~中学生) 藤田 16:10~17:10	キッズ トランポリン (年長~中学生) 藤田 17:20~18:20	小学生体操② 大河原 17:20~18:20		小クラシック バレエ (小学生~) 江口 17:20~18:20	小学生体操① 大河原 17:20~18:20							
18		キッズ トランポリン (年長~中学生) 藤田 17:50~18:50	小学生体操 青木 16:20~17:20																			
19	ヨガ ★ 田村 19:00~19:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:15~20:00	小学生体操 青木 16:20~17:20	ヨガ ☆☆★ 渡辺 19:00~19:45	キッズ トランポリン (年長~中学生) 藤田 18:30~19:30	FIGHT DO45 山口(達) 19:00~19:45		ピラティス& からだケア 中村 19:00~19:45	X55 横谷 りえ 19:00~19:45					フリー ストレッチ エリア 18:15~19:15	小学生体操② 齊藤 18:30~19:30							
20	ジャイロ キネシス 島村 20:10~20:55	エアロREG ★★ 菅野 20:15~21:00	小学生体操 青木 16:20~17:20	健康ストレッチ 山口(達) 20:00~20:30				HYPER C 青木 20:00~20:30	クラシックバレエ (初級~初級) 矢吹 19:45~21:15	MEGA DANZ45 鈴木 悠 20:00~20:45				FIGHT DO45 大河原 19:45~20:30	クラシック バレエ (初級~初級) 石井 19:45~21:15	エアロADV ★★★ 菅野 19:45~20:30						
21			小学生体操 青木 16:20~17:20		クラシック バレエ (中級) 江口 20:15~21:45			FIGHT DO45 西川 20:45~21:30						骨盤ビューティ ストレッチ 大河原 20:45~21:30	RADICAL POWER 山口(達) 20:45~21:30							
22	運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			運動施設終了			
	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			

運動施設終了

閉館