TAC 東京アスレティッククラブ
スタジオプログラム

成人プログラム
子どもプログラム

■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

令和３年３月２２日～３１日

●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
9:30～	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
10:40～	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	
11:45～	ルーシーダットン 今井 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
13:00～	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
14:05～		ゆったり気功 渡辺　敏子 14:15～15:00	健康いきいき体操 沼野 14:05～14:45
15:00～	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
16:10～	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
17:20～	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	アクロバット（小・中学生）青木 17:20～18:20
18:30～	ヨーガ★ 田村 19:00～19:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:15～20:00	アクロバット対策（小・中学生）青木 18:30～19:30
19:45～	ジャイロキネシス 島村 20:10～20:55	エアロREG ★★ 菅野 20:15～21:00	POWER CARDIO45 幸野 19:45～20:30
20:45～			X55 幸野 20:45～21:30
22	運動施設終了	運動施設終了	運動施設終了

火曜日

	2F	5F	TAC2
9:15～9:45	転倒防止運動 西川 9:15～9:45		
10:00～11:00	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	ヨーガ★★～★★☆ フェイ 10:00～10:45
11:10～11:55	親子体操 名知原 11:10～11:55	クラシックバレエ〈初心〉石井 11:10～12:40	のびのび（3歳）青木 11:15～12:15
12:45～13:30	ヨーガ★～★☆ 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
13:50～14:35	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
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
16:15～17:15	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
17:25～18:25	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
19:00～19:45	ヨーガ☆～★ 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
20:00～20:30	健康ストレッチ 山口(達) 20:00～20:30	クラシックバレエ〈中級〉江口 20:15～21:45	ポリネシアン〈初級〉江藤 20:00～21:00
22	運動施設終了	運動施設終了	運動施設終了

水曜日

	2F	5F	TAC2
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
10:00～11:00	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
11:10～12:10	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	
12:15～12:45			RADICALPOWER30 荒井 12:15～12:45
12:30～14:00	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
14:10～14:55		エアロLOW★ 山口 14:10～14:55	身体調整 丸山 14:00～14:45
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
16:35～17:20	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
17:30～18:15	ふわふわトランポリン（年少～年長）比留間 17:30～18:15		小学生体操 青木 17:20～18:20
19:00～19:45	ピラティス＆からだケア 中村 19:00～19:45	キッズトランポリン（年長～中学生）青木 18:30～19:30	X55 横谷　りえ 19:00～19:45
20:00～20:30	HYPER C 青木 20:00～20:30	クラシックバレエ〈初心～初級〉矢吹 19:45～21:15	MEGA DANZ45 鈴木　悠 20:00～20:45
20:45～21:30	FIGHT DO45 西川 20:45～21:30		美ツイストストレッチ 鈴木　悠 21:00～21:45
22	運動施設終了	運動施設終了	運動施設終了

木曜日

	2F	5F	TAC2
9:15～9:45			
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
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
12:30～13:15	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
13:45～14:30		リフレッシュヨガ★☆ フェイ 13:45～14:30	
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
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
17:20～18:20			小学生体操② 大河原 17:20～18:20
18:30～19:30		ベーシックバレエ 矢吹 18:30～19:30	アクロバット対策（小・中学生）島倉 18:30～19:30
19:45～20:45	パワーヨーガ★★☆ SAYU 19:40～20:25	ジャズダンス〈初心〉矢吹 19:45～20:45	RADICAL POWER45 鳥居 19:45～20:30
20:45～21:30			UBOUND30 鳥居 20:45～21:30
22	運動施設終了	運動施設終了	運動施設終了

金曜日

	2F	5F	TAC2
9:15～9:45	転倒防止運動 沼野 9:15～9:45		
10:00～11:00	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〈初心〉江口 10:00～11:30	ヨーガ★☆ レイコ 10:00～10:45
11:10～12:10	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
12:30～13:15	健康ストレッチ 阿久津 12:30～13:15	TAC チャイルドクラブ	POWER CARDIO45 山口(達) 12:45～13:30
13:30～14:00	お腹シェイプ 西川 13:30～14:00		
14:15～15:00	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
15:00～16:00		コアトレーニング 西川 15:15～15:55	のびのび（3歳～年少）比留間 15:00～16:00
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
17:20～18:20		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
18:15～19:15	フリーストレッチエリア 18:15～19:15	Jr ヒップホップ（小学生～）飯島 18:30～19:30	小学生体操② 齋藤 18:30～19:30
19:45～20:30	FIGHT DO45 大河原 19:45～20:30	クラシックバレエ〈初心～初級〉石井 19:45～21:15	エアロADV★★★ 菅野 19:45～20:30
20:45～21:30	骨盤ビューティーストレッチ 大河原 20:45～21:30		RADICALPOWER 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

土曜日

	2F	5F	TAC2
9:00～		イベント枠	イベント枠
10:00～11:00	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	ヨーガ chaco 10:00～10:45
11:00～11:45		KaQila ～カキラ～ ごっちん。 11:00～11:45	のびのび（3歳～年少）青木 11:15～12:15
12:05～12:50	ふわふわトランポリン（年少～年長）藤田 12:05～12:50	クラシックバレエ〈初心～初級〉前埜 12:00～13:30	わんぱく（年中・年長）大河原 12:25～13:25
13:00～13:45	ふわふわトランポリン（年少～年長）藤田 13:00～13:45		★ベーシック★（小学生～中学生）MEI 13:45～14:45
14:00～15:00	受験体操（年中）林 14:00～15:00	キッズトランポリン（年長～中学生）青木 14:00～15:00	
15:10～16:10	★ビギナー★（年長～小学生）MEI 15:10～16:10	フラダンス（中級）鈴木　多恵子 15:15～16:15	小学生体操① 大河原 15:10～16:10
16:20～17:20	タップダンス 古庄 16:20～17:20		小学生体操② 青木 16:20～17:20
17:30～18:30		新体操（小学生～）山北 17:00～18:00	アクロバット（小・中学生）青木 17:30～18:30
18:15～19:45		クラシックバレエ〈初心～初級〉江口 18:15～19:45	アクロバット（小・中学生）青木 18:40～19:40
20:10～21:40		クラシックバレエ〈初心〉江口 20:10～21:40	MEGA DANZ45 岸川 20:00～20:45
22	運動施設終了	運動施設終了	運動施設終了

日曜日

	2F	5F	TAC2
9:00～			
10:00～		キッズサッカー（年少～小学２年）早稲田 ユナイテッド 8:10～9:20	太極拳 岩本 8:00～8:45
11:00～			【期間限定】小学生体操 スタッフ 9:00～10:00 ※振替不可
12:00～	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
13:00～	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
14:00～	【期間限定】わんぱくスタッフ 12:30～13:30 ※振替不可		エアロ初級★ 友添 12:20～13:05
15:00～		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
16:00～			
17:00～		身体調整 丸山 15:00～15:45	【期間限定】小学生体操 スタッフ 15:00～16:00 ※振替不可
18:00～	シェイプアップヨーガ★☆ AKEMI 16:00～16:45		
19:00～			
20:00～			
21:00～			
22	運動施設終了	閉館	閉館