TAC 東京アスレティッククラブ

プールプログラム

凡例：
- 成人向けプログラム
- 子供向けプログラム
- 特殊な参加条件
- ウォーターラインプログラム
- 開催時間変更

時間軸：6〜22時

月曜日

メイン（1）
- 成人水泳 ミドル アドバンス 10:00〜11:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10〜12:10
- 成人水泳 マスターズ（登録会員専用） 12:20〜13:20
- 成人水泳 アドバンス 19:30〜20:30
- 成人水泳 スイムクリニック テクニック エンデュランス 20:45〜21:30

メイン（2）
- 成人水泳 ビギナー 11:00〜12:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00〜14:00

メイン（3）
- アクアベビー 10:00〜10:30 10:30〜11:00
- 幼児水泳 10:00〜11:00
- 幼児水泳 11:00〜12:00
- あくあファントリム 12:10〜12:55
- ジュニア水泳 15:00〜16:00
- ジュニア水泳 16:10〜17:10
- ジュニア水泳 17:20〜18:20
- 選手クラス 育成クラス 18:30〜19:30
- 選手クラス 19:30〜20:30

アクアビック
- アクアビック パワーハイドロ 10:00〜11:00
- アクアビック レギュラー 11:10〜11:55
- やさしいアクアビック 14:10〜14:55
- フリー利用優先

ケア
- 格闘技系アクアダンス 11:10〜11:55
- 骨盤修正ウォーキング 13:30〜14:00
- 成人水泳 ビギナー 14:00〜15:00
- アクアケアグループ 15:00〜16:00
- 成人水泳 ビギナー＆ミドル 19:30〜20:30

火曜日

メイン（1）
- トライアスロン（ベーシック） 6:30〜7:30
- 成人水泳 ミドル アドバンス 10:00〜11:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10〜12:10
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00〜14:00
- 游々クラブ（体力向上） 14:10〜15:00
- 成人水泳 ミドル＆ビギナー アドバンス 19:30〜20:30
- トライアスロン（マスター） 20:30〜21:30

メイン（2）
- 健康水泳（初級） 12:00〜12:50
- リフレッシュ水泳 14:10〜15:00

メイン（3）
- アクアベビー 10:00〜10:30 10:30〜11:00
- 幼児水泳 10:00〜11:00
- アクアベビー/親子水泳 11:00〜11:30 11:30〜12:00
- 幼児水泳 11:00〜12:00
- ジュニア水泳 15:00〜16:00
- ジュニア水泳 16:10〜17:10
- ジュニア水泳 17:20〜18:20
- 選手クラス 育成クラス 18:30〜19:30
- 選手クラス 19:30〜20:30

アクアビック
- フリー利用優先
- アクアビック ダンス 10:00〜10:45
- ウォーターライン 12:10〜12:40
- やさしいアクアビック 13:10〜13:55
- フリー利用優先

ケア
- 水中ポール ウォーキング 11:00〜11:50
- 成人水泳 ビギナー 13:10〜14:10

水曜日

メイン（1）
- 成人水泳 ビギナー ミドル 10:00〜11:00
- 成人水泳 アドバンス 11:10〜12:10
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00〜14:00
- 成人水泳 アドバンス 19:30〜20:30

メイン（2）
- 成人水泳 マスターズ（登録会員専用） 12:00〜13:00

メイン（3）
- アクアベビー 10:00〜10:30 10:30〜11:00
- 幼児水泳 10:00〜11:00
- アクアベビー/親子水泳 11:00〜11:30 11:30〜12:00
- 幼児水泳 11:00〜12:00
- 幼児水泳 13:00〜14:00
- 幼児水泳 14:00〜15:00
- ジュニア水泳 15:00〜16:00
- ジュニア水泳 16:10〜17:10
- ジュニア水泳 17:20〜18:20
- 選手クラス 育成クラス 18:30〜19:30
- 選手クラス 19:30〜20:30

アクアビック
- フリー利用優先
- アクアビック パワーハイドロ 11:00〜11:45
- フリー利用優先
- ウォーターライン 14:10〜14:40
- フリー利用優先

ケア
- 膝痛改善 ワンポイント 10:30〜11:00
- メタボリック アクアダンス 14:05〜14:30
- アクアケアグループ 15:00〜16:00
- 成人水泳 ビギナー＆ミドル 19:30〜20:30

木曜日

メイン（1）
- トライアスロン（ベーシック） 6:30〜7:30
- 成人水泳 ミドル アドバンス 10:00〜11:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10〜12:10
- リフレッシュ水泳 14:10〜15:00
- 成人水泳 ミドル＆ビギナー アドバンス 19:30〜20:30
- トライアスロン（マスター） 20:30〜21:30

メイン（2）
- 成人水泳 ビギナー 10:30〜11:30

メイン（3）
- アクアベビー 11:05〜11:35（開催時間変更）
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00〜14:00

メイン（4）
- アクアベビー 10:00〜10:30 10:30〜11:00
- 幼児水泳 10:00〜11:00
- アクアベビー/親子水泳 11:00〜11:30 11:30〜12:00
- 幼児水泳 11:00〜12:00
- ジュニア水泳 15:00〜16:00
- ジュニア水泳 16:10〜17:10
- ジュニア水泳 17:20〜18:20
- 選手クラス 育成クラス 18:30〜19:30
- 選手クラス 19:30〜20:30

アクアビック
- フリー利用優先
- アクアビック レギュラー 11:00〜12:00
- フリー利用優先

ケア
- オリジナル アクアファン 10:10〜10:55
- 水中ポール ウォーキング 11:00〜11:50
- 成人水泳 ビギナー 13:00〜14:00
- ワンポイント 20:35〜20:55

金曜日

メイン（1）
- 成人水泳 ミドル アドバンス 10:00〜11:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10〜12:10
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00〜14:00
- 游々クラブ（膝痛改善） 14:10〜15:00
- 成人水泳 アドバンス 19:30〜20:30
- ディスタンス 20:45〜21:30

メイン（3）
- 幼児水泳 10:00〜11:00
- アクアベビー/親子水泳 11:00〜11:30 11:30〜12:00
- 幼児水泳 11:00〜12:00
- ジュニア水泳 15:00〜16:00
- ジュニア水泳 16:10〜17:10
- ジュニア水泳 17:20〜18:20
- 選手クラス 育成クラス 18:30〜19:30
- 選手クラス 19:30〜20:30

アクアビック
- フリー利用優先
- アクアビック パワーハイドロ 11:00〜12:00
- ウォーターライン 12:10〜12:40
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- 成人水泳 ビギナー 10:30〜11:30
- マタニティ スイミング 12:00〜13:00
- アクア ファンステップ 13:10〜13:55
- アクアダンス 14:05〜14:30
- アクアケアグループ 15:00〜16:00
- 成人水泳 ビギナー＆ミドル 19:30〜20:30

土曜日

メイン（1）
- トライアスロン（マスター） 6:30〜8:00
- 成人水泳 ミドル 10:00〜11:00
- 成人水泳 ミドル 11:10〜12:10
- 成人水泳 アドバンス 13:00〜14:00
- 成人水泳 アドバンス 19:30〜20:30
- 成人水泳 スイムクリニック テクニック エンデュランス 20:45〜21:30

メイン（2）
- 成人水泳 アドバンス 10:20〜11:20
- 成人水泳 ミドル 19:30〜20:30

メイン（3）
- ジュニア水泳 9:00〜10:00
- アクアベビー/親子F水泳 10:00〜10:30 10:30〜11:00
- 幼児水泳 10:00〜11:00
- アクアベビー 11:00〜11:30 11:30〜12:00
- 親子水泳 11:00〜12:00
- 幼児水泳 11:00〜12:00
- ジュニア水泳 12:00〜13:00
- あくあファントリム 12:10〜12:55
- ジュニア水泳 13:00〜14:00
- ジュニア水泳 14:00〜15:00
- ジュニア水泳 15:10〜16:10
- ジュニア水泳 16:20〜17:20
- 選手クラス 育成クラス 17:30〜18:30
- 選手クラス 18:30〜19:30

アクアビック
- フリー利用優先
- アクアビック レギュラー 11:00〜12:00
- フリー利用優先
- アクアビック パワーハイドロ 19:10〜19:55

ケア
- 成人水泳 ビギナー 10:30〜11:30
- 成人水泳 4泳法【テック】 12:30〜13:30

日曜日

メイン（1）
- 4種目【ロング】 11:00〜12:00
- 成人水泳 ビギナー 16:00−17:00
- 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

メイン（2）
- ジュニア水泳 8:00〜9:00
- サンデージュニア 9:00〜10:00
- サンデージュニア 10:00〜11:00
- サンデージュニア 12:00〜13:00
- サンデージュニア 13:00〜14:00

アクアビック
- アクアビック レギュラー 11:00〜12:00
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- マタニティ スイミング 12:00〜13:00
- アクアキック ボクシング 14：30〜15：00

閉館（20時〜）