

TAC 東京アスレティッククラブ
特別スタジオプログラム
令和3年5月18日～5月31日

成人プログラム
 子どもプログラム

緊急事態宣言再発令に伴う
 時間変更
 緊急事態宣言再発令に伴う
 時間&スタジオ変更

■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
 ※土曜日 18:15～19:30 クラシックバレエは整理券が必要となります。
 定員：28名 (スクール会員除く)
 有料チケットは必要ありません。

●プログラム遅れてのご参加はご遠慮下さい。講師から安全面上、ご参加をお断りする事もございます。プログラム開始10分後以降のご参加はできません。

※講師は変更になる場合があります

	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 齋藤 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					イベント枠	わんぱく② (年中・年長) 相澤 8:50~9:50		
10	ヨチヨチ (1歳半~3歳未 満) 比留間 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) 橋本 10:00~11:00	エアロLOW ★ 山口 10:00~10:45	ヨーガ ★★~★★☆ 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 ★★★ 香野 小仲井 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) 相澤 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) 相澤 10:00~11:00	クラシック バレエ (初級) 江口 10:00~11:30	ヨーガ ★ レイコ 10:00~10:45	ヨチヨチ (1歳半~3歳未 満) 相澤 10:00~11:00	エアロMID ★★☆ 豊島 10:00~10:45	ヨーガ chaco 10:00~10:45	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 吉本 8:00~8:45	
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	親子体操 比留間 11:10~11:55		エアロLOW ★ 山口 11:15~12:00	★スター★ (年中~小学生) MEI 11:10~11:50	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 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	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			RADICALPOWER30 荒井 12:15~12:45	健康 いきいき体操 沼野 12:30~13:15	骨盤修正体操 花岡 12:15~13:15	FIGHT DO45 植田 12:30~13:15	健康ストレッチ 沼野 12:30~13:15	シスターダンス 初級 小仲井 11:45~12:45	POWER CARDIO45 植田 12:45~13:30	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 (初級~初級) 前庭 12:00~13:30	わんぱく① (年中・年長) 青木 12:25~13:25	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	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	ウェブ ストレッチ 山口(達) 13:50~14:35	ダンスミックス 飯島 14:00~14:45	UBOUND30 荒井 14:00~14:30				イベント枠	エアロLOW ★ 山口 14:10~14:55	身体調整 丸山 14:00~14:45	お寝しエイブ 山口(達) 13:30~14:00	TAC チャイルド クラブ		ふわふわ トランポリン (年少~年長) 藤田 13:00~13:45			シェイプ& ストレッチ 山口(達) 11:15~12:00	クラシック バレエ (初級~初級) 鳥居 11:15~12:00	OXIGENO45 鳥居 11:15~12:00
14		ゆったり気功 渡辺 敬子 14:15~15:00	健康 いきいき体操 沼野 14:05~14:45	キッズ ストレッチ 山口(達) 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 (年長) 青木 15:00~16:00	バランスボール &コアローラー 沼野 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) 青木 15:00~16:00	イベント枠	トレーニング &コアローラー 沼野 15:15~15:55	MEGA DANZ45 YU-RI 14:00~14:45	受験体操 (年長) 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	★ベーシック★ (小学生~中学生) MEI 13:45~14:45		竹内 11:10~12:40	エアロ初級 ★ 友添 12:20~13:05
15	わんぱく② (年中・年長) 相澤 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 ポップ (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 (年長) 青木 15:00~16:00	バランスボール &コアローラー 沼野 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) 青木 15:00~16:00		イベント枠	トレーニング &コアローラー 沼野 15:15~15:55	比留間 15:00~16:00	★ピギア★ (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 相澤 15:10~16:10		
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) 相澤 16:10~17:10	Jr HIPHOP (小学生) 阿久津 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 相澤 16:10~17:10	受験体操 (年長) 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) 相澤 16:10~17:10	小学生体操③ 相澤 16:20~17:20	新体操 (小学生~) 山北 17:00~18:00	小学生体操② 青木 16:20~17:20			
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	アクロバット 対策 (小・中学生) 青木 18:30~19:30	キッズ トランポリン (年長~中学生) 藤田 18:30~19:30	小モダンバレエ (小学生~) 小仲井 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	小学生体操 青木 17:20~18:20	イベント枠	新体操 (小学生~) 山北 17:20~18:20	小学生体操② 青木 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 相澤 17:20~18:20	タップダンス 古庄 17:30~18:30	山北 17:00~18:00	アクロバット (小・中学生) 青木 17:30~18:30			
18				キッズ トランポリン (年長~中学生) 藤田 18:30~19:30	キッズ トランポリン (年長~中学生) 藤田 18:30~19:30	FIGHT DO30 山口(達) 19:00~19:30	ピラティス& からだケア 中村 19:00~19:30	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 19:00~19:30	パワーヨーガ ★★☆ SAYU 19:00~19:30	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) 相澤 18:30~19:30	FIGHT DO30 植田 19:00~19:30	Jr ヒップホップ (小学生~) 飯島 18:30~19:30	小学生体操② 齊藤 18:30~19:30	MEGA DANZ45 岸川 18:45~19:30	クラシック バレエ (初級~初級) 江口 18:15~19:30	アクロバット (小・中学生) 青木 18:30~19:30	シェイプアップ ヨーガ★ AKEMI 16:00~16:45		
19	ヨーガ ★ 田村 19:00~19:30		アクロバット対策 (小・中学生) 青木 18:30~19:30	キッズ トランポリン (年長~中学生) 藤田 18:30~19:30	キッズ トランポリン (年長~中学生) 藤田 18:30~19:30	FIGHT DO30 山口(達) 19:00~19:30	ピラティス& からだケア 中村 19:00~19:30	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 19:00~19:30	パワーヨーガ ★★☆ SAYU 19:00~19:30	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) 相澤 18:30~19:30	FIGHT DO30 植田 19:00~19:30	Jr ヒップホップ (小学生~) 飯島 18:30~19:30	小学生体操② 齊藤 18:30~19:30	MEGA DANZ45 岸川 18:45~19:30	クラシック バレエ (初級~初級) 江口 18:15~19:30	アクロバット (小・中学生) 青木 18:30~19:30			
20	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			閉館		
	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		