TAC 東京アスレティッククラブ

臨時プールプログラム

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

成人レッスン定員について
1レーン10名を目安に実施しています。
レッスン参加の際は私語の自粛等
感染防止対策にご協力お願いいたします。

令和3年5月18日～

月曜日

- 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
- 12:20～13:20 成人水泳 マスターズ（登録会員専用）
- 11:00～12:00 成人水泳 ビギナー
- 13:00～14:00 成人水泳 ミドル アドバンス
- 10:00～11:00 幼児水泳
- 11:00～12:00 幼児水泳
- 11:05～11:35 アクアベビー
- 12:10～12:55 あくあファントリム
- 10:00～11:00 アクアビック パワーハイドロ
- 11:10～11:55 アクアビック レギュラー
- 14:10～14:55 やさしい アクアビック
- 11:10～11:55 格闘技系 アクアダンス
- 13:30～14:00 骨盤修正 ウォーキング
- 14:00～15:00 成人水泳 ビギナー
- 15:00～16:00 ジュニア水泳
- 16:10～17:10 ジュニア水泳
- 17:20～18:20 ジュニア水泳
- 18:30～19:30 選手クラス 育成クラス
- 15:00～16:00 アクアケア グループ
- 18:30～19:30 成人水泳 ビギナー＆ミドル
- フリー利用優先

火曜日

- 6:30～7:30 トライアスロン（ベーシック）
- 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
- 11:05～11:35 アクアベビー
- 12:00～12:50 健康水泳（初級）
- 13:00～14:00 成人水泳 ミドル アドバンス
- 14:10～15:00 游々クラブ（体力向上）
- 10:00～11:00 幼児水泳
- 11:00～11:30 11:30～12:00 親子水泳
- 11:00～12:00 幼児水泳
- 10:00～10:45 アクアビック ダンス
- 12:10～12:40 ウォーターライン
- 13:10～13:55 やさしい アクアビック
- 13:10～14:10 成人水泳 ビギナー
- 15:00～16:00 ジュニア水泳
- 16:10～17:10 ジュニア水泳
- 17:20～18:20 ジュニア水泳
- 18:30～19:30 選手クラス 育成クラス
- 18:30～19:30 成人水泳 アドバンス
- フリー利用優先

水曜日

- 10:00～11:00 成人水泳 ビギナー
- 11:10～12:10 成人水泳 アドバンス
- 12:00～13:00 成人水泳 マスターズ（登録会員専用）
- 13:00～14:00 成人水泳 ミドル アドバンス
- 10:00～11:00 幼児水泳
- 11:00～11:30 11:30～12:00 親子水泳
- 11:05～11:35 アクアベビー
- 11:00～12:00 幼児水泳
- 13:00～14:00 幼児水泳
- 14:00～15:00 幼児水泳
- 15:00～16:00 ジュニア水泳
- 16:10～17:10 ジュニア水泳
- 17:20～18:20 ジュニア水泳
- 18:30～19:30 選手クラス 育成クラス
- 11:00～11:45 アクアビック パワーハイドロ
- 14:10～14:40 ウォーターライン
- 14:05～14:30 メタボリック アクアダンス
- 15:00～16:00 アクアケア グループ
- 18:30～19:30 成人水泳 ビギナー＆ミドル
- 10:30～11:00 腰痛改善 ワンポイント
- フリー利用優先

木曜日

- 6:30～7:30 トライアスロン（ベーシック）
- 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
- 10:30～11:30 成人水泳 ビギナー
- 13:00～14:00 成人水泳 アドバンス
- 10:00～11:00 幼児水泳
- 11:00～11:30 11:30～12:00 親子水泳
- 11:05～11:35 アクアベビー
- 11:00～12:00 幼児水泳
- 11:00～12:00 アクアビック レギュラー
- 10:10～10:55 オリジナル アクアファン
- 11:00～11:50 水中ボール ウォーキング
- 13:00～14:00 成人水泳 ビギナー
- 14:10～15:00 リフレッシュ 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 ジュニア水泳
- 18:30～19:30 選手クラス 育成クラス
- 18:30～19:30 成人水泳 アドバンス
- フリー利用優先

金曜日

- 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 成人水泳 ミドル アドバンス
- 14:10～15:00 游々クラブ（腰痛改善）
- 10:00～11:00 幼児水泳
- 11:00～11:30 11:30～12:00 親子水泳
- 11:05～11:35 アクアベビー
- 11:00～12:00 幼児水泳
- 12:10～12:40 ウォーターライン
- 15:00～16:00 ジュニア水泳
- 16:10～17:10 ジュニア水泳
- 17:20～18:20 ジュニア水泳
- 18:30～19:30 選手クラス 育成クラス
- 11:00～12:00 アクアビック パワーハイドロ
- 10:30～11:30 成人水泳 ビギナー
- 12:00～13:00 マタニティ スイミング
- 13:10～13:55 アクア ファンステップ
- 14:05～14:30 アクアダンス
- 15:00～16:00 アクアケア グループ
- 18:30～19:30 成人水泳 ビギナー＆ミドル
- フリー利用優先

土曜日

- 6:30～8:00 トライアスロン（マスター）
- 10:00～11:00 成人水泳 ミドル
- 11:10～12:10 成人水泳 ミドル
- 10:20～11:20 成人水泳 アドバンス
- 10:15～10:45 アクアベビー
- 13:00～14:00 成人水泳 アドバンス
- 18:30～19:30 成人水泳 アドバンス
- 18:30～19:30 成人水泳 ミドル
- 9:00～10:00 ジュニア水泳
- 10:00～10:30 10:30～11:00 親子水泳
- 10:00～11:00 幼児水泳
- 11:00～11:30 11:30～12:00 アクアベビー
- 11:00～12:00 親子水泳
- 11:00～12:00 幼児水泳
- 11:00～12:00 アクアビック レギュラー
- 12:00～13:00 ジュニア水泳
- 12:10～12:55 あくあファントリム
- 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 ジュニア水泳
- 17:30～18:30 選手クラス 育成クラス
- 18:30～19:30 選手クラス
- フリー利用優先
- 13:00～14:00 成人水泳 4泳法（テック）

日曜日

- 8:00～9:00 ジュニア水泳
- 9:00～10:00 サンデージュニア
- 10:00～11:00 サンデージュニア
- 11:00～12:00 4種目（ロング）
- 12:00～13:00 サンデージュニア
- 13:00～14:00 サンデージュニア
- 14:30～15:00 アクアキック ボクシング
- 16:00～17:00 成人水泳 ビギナー
- 17:00～18:00 成人水泳 アドバンス
- 18:10～19:10 成人水泳 アドバンス
- 11:00～12:00 アクアビック レギュラー
- 12:00～13:00 マタニティ スイミング
- フリー利用優先