



7月 22日(木)-23日(金)祝日プログラム

| | | | | | | |
|------------|-----------------|---------------------------|-------------|----------|-----|----|
| 22日 (木) | RADICAL POWER | バーベルを使い全身のトレーニングを行います | 10:30~11:15 | TAC2スタジオ | 19名 | 山口 |
| | FIGHT DO | 格闘技の動作を音楽に合わせて運動していきます | 11:30~12:15 | 5Fスタジオ | 25名 | 山口 |
| | ウォーキングDE トレーニング | ウォーキングをしながらトレーニングしていきます | 12:30~13:10 | TAC2スタジオ | 15名 | 沼野 |
| | 健康ストレッチ | 体をほぐしながら伸ばします | 13:30~14:15 | 2Fスタジオ | 12名 | 沼野 |
| 23日 (金) | ボクシング スクール | ボクシングの技術を練習していきます | 10:00~11:00 | 5Fスタジオ | 20名 | 植田 |
| | HYPER C | 主にお腹と下半身を中心に鍛えていきます | 11:15~11:45 | 5Fスタジオ | 25名 | 青木 |
| | UBOUND | トランポリンを使いながらトレーニングをしていきます | 12:40~13:25 | TAC2スタジオ | 19名 | 植田 |
| | FIGHT DO | 格闘技の動作を音楽に合わせて運動していきます | 13:45~14:30 | 5Fスタジオ | 25名 | 植田 |

7月5日(月)より申込開始

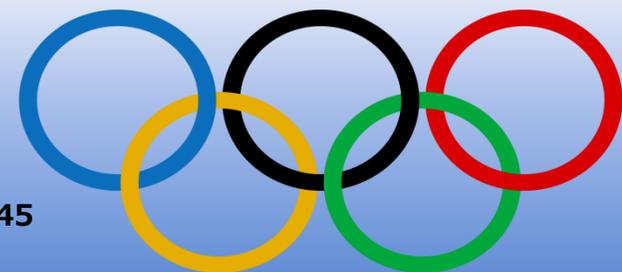
【WEB】 7月5日(月) 8:00~
(TAC専用バナーよりログイン)TACHP » <https://tac-net.info/>

【窓口】 7月5日(月) 9:30~

【電話】 7月5日(月) 13:00~



〒164-0001 東京都中野区中野2-14-16
TEL 03-3384-2131(代) フリーダイヤル0120-846-045



※申し込み後のキャンセルは必ずフロントまでご連絡ください。キャンセル待ちの方もおりますのでご協力ください。