



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

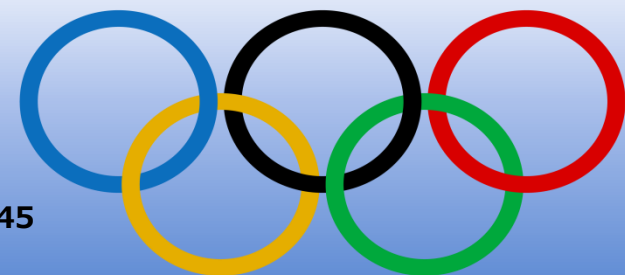
【WEB】 7月5日(月) 8:00~
(TAC専用バナーよりログイン)TACHP » <https://tac-net.info/>

【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。