TAC 東京アスレティッククラブ

成人プログラム【スタジオ】

※祝・祭日のプログラムはお休みとなります

●【正会員】プレミア・個人・家族・法人・特別法人 【フリー会員】フルタイム、早起き会、モーニングタイム、デイタイム、デイタイム60、ナイトタイム、ホリデイ、アンダー22、シニアイブニング、ビジネスプラン、ナイト＆ホリデイ、フリーマスター

●エアロビクス・ヨーガ運動強度 / ★★★たいへんきつい / ★★☆きつい / ★★ややきつい / ★☆普通 / ★ややかるい / ☆かるい

●【整理券について】フリープログラムにご参加の場合、整理券が必要となります。2Fクロークで配布致します。
19時前のプログラム：開始時間60分前　19時以降のプログラム：開始時間90分前
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

●【正会員のチケットについて】90分クラス　330円　・　60分クラス　220円　の参加チケットが必要です。

●【フリー会員のチケットor月会費について】チケットは、4枚綴り4,400円※購入日より2ヶ月間有効。 月会費はスクール月会費の半額で受講可能です。

●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こともございます。プログラム開始10分後以降のご参加はできません。

令和3年9月～

月曜日

2F	5F	TAC2
	健康体操 山口(逢) 10:00～10:30	ジャイロキネシス 筑井 10:00～10:45
	FIGHT DO45 山口(逢) 10:45～11:30	
	バランスボール＆コアローラー 山口 11:45～12:30	
ルーシーダットン 今井 12:00～12:45		
	ZUMBA 中村 13:00～13:45	
	ゆったり気功 渡辺　敬子 14:15～15:00	健康 いきいき体操 沼野 14:05～14:50
	シェイプ＆ストレッチ 山口(逢) 15:30～16:15	
ヨーガ ★ 田村 19:00～19:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:15～20:00	POWER CARDIO45 幸野 19:45～20:30
	エアロREG ★★ 菅野 20:15～21:00	X55 幸野 20:45～21:30
運動施設終了		

火曜日

2F	5F	TAC2
転倒防止運動 斎藤 9:15～9:45		
	エアロLOW ★ 山口 10:00～10:45	ヨーガ ★★～★★☆ フェイ 10:00～10:45
	クラシックバレエ 〈初心〉 石井 11:10～12:40	
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
ウェーブストレッチ 山口(逢) 13:50～14:35	ダンスミックス 飯島 14:00～14:45	UBOUND30 荒井 14:00～14:30
ヨーガ ☆～★ 渡辺 19:00～19:45		FIGHT DO45 山口(逢) 19:00～19:45
健康ストレッチ 山口(逢) 20:00～20:30	クラシックバレエ 〈中級〉 江口 20:15～21:45	ボリネシアン 〈初級〉 江藤 20:00～21:00
運動施設終了		

水曜日

2F	5F	TAC2
	エアロADV ★★★ 菅野 10:10～10:55	ジャズダンス 〈初級〉 小仲井 10:00～11:00
	エアロBEG ★★ 鈴木　孝一 11:15～12:00	
		RADICALPOWER30 荒井 12:15～12:45
	エアロLOW ★ 山口 14:10～14:55	OXIGENO45 松本 13:00～13:45
	バランスボール＆コアローラー 沼野 15:15～16:00	身体調整 丸山 14:00～14:45
ビラティス＆からだケア 中村 19:00～19:45	クラシックバレエ 〈初心～初級〉 矢吹 19:45～21:15	X55 横谷　りえ 19:00～19:45
HYPER C 寺木 20:00～20:30		MEGA DANZ45 鈴木　悠 20:00～20:45
FIGHT DO45 西川 20:45～21:30		美ツイストストレッチ 鈴木　悠 21:00～21:45
運動施設終了		

木曜日

2F	5F	TAC2
	マットピラティス 山田 10:00～10:45	UBOUND45 江口(真) 10:00～10:45
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	
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
	リフレッシュ ヨガ★☆ フェイ 13:45～14:30	
	ベーシックバレエ 矢吹 18:30～19:30	
パワーヨーガ ★★☆ SAYU 19:40～20:25	ジャズダンス 〈初心〉 矢吹 19:45～20:45	RADICAL POWER45 鳥居 19:45～20:30
		UBOUND45 鳥居 20:45～21:30
運動施設終了		

金曜日

2F	5F	TAC2
転倒防止運動 沼野 9:15～9:45		
	クラシックバレエ 〈初心〉 江口 10:00～11:30	ヨーガ ★☆ レイコ 10:00～10:45
	シアターダンス 初級 小仲井 11:45～12:45	エアロLOW ★☆ 山口 11:15～12:00
健康ストレッチ 沼野 12:30～13:15		POWER CARDIO45 植田 12:45～13:30
お腹シェイプ 山口(逢) 13:30～14:00		
マットピラティス 山田 14:15～15:00	ジャズダンス 〈初心〉 田畑 14:00～15:00	MEGA DANZ45 YU-RI 14:00～14:45
	トレーニング＆コアローラー 沼野 15:15～15:55	
FIGHT DO45 植田 19:45～20:30	クラシックバレエ 〈初心～初級〉 石井 19:45～21:15	エアロADV ★★★ 菅野 19:45～20:30
骨盤ビューティーストレッチ 植田 20:45～21:30		RADICALPOWER 山口(逢) 20:45～21:30
運動施設終了		

土曜日

2F	5F	TAC2
	エアロMID ★★☆ 豊島 10:00～10:45	ヨーガ chaco 10:00～10:45
	KaQila ～カキラ～ ごっちん。 11:00～11:45	
	クラシックバレエ 〈初心～初級〉 前埜 12:00～13:30	
	フラダンス 〈中級〉 鈴木　多恵子 15:15～16:15	
タップダンス 古庄 17:30～18:30	クラシックバレエ 〈初心～初級〉 江口 18:15～19:45	
	クラシックバレエ 〈初心〉 江口 20:10～21:40	MEGA DANZ45 岸川 20:00～20:45
運動施設終了		

日曜日

2F	5F	TAC2
		太極拳 岩本 8:00～8:45
	エアロLOW ★☆ 山口 10:00～10:45	FIGHT DO45 鳥居 10:15～11:00
シェイプ＆ストレッチ 植田 11:30～12:15	クラシックバレエ 〈初心～初級〉 竹内 11:10～12:40	OXIGENO45 鳥居 11:15～12:00
ゆる体操 かすだ　あきお 12:30～13:15		エアロ初級 ★ 友添 12:20～13:05
	ピラティス＆ストレッチ 友添 13:25～14:10	ヒップホップ Sun_Chan 13:30～14:30
	身体調整 丸山 15:00～15:45	
シェイプアップヨーガ★☆ AKEMI 16:00～16:45		
運動施設終了		
閉館		

【 正会員 】
利用時間内無料でご参加いただけます。
□ 時間内フリー※整理券が必要なプログラム
■ 時間内フリー※整理券なし
但し、下記のスクールは利用条件があります。
■ 有料チケット※整理券なし

【 フリー会員 】
利用時間内無料でご参加いただけます。
□ 時間内フリー※整理券が必要なプログラム
但し、下記のスクールは利用条件があります。
■ ■ 有料チケットor月会費※整理券なし