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11月～

月曜日

	2F	5F	TAC2
10:00	ルーシーダットン 今井 12:00～12:45	健康体操 山口(逵) 10:00～10:30	ジャイロキネシス 筑井 10:00～10:45
10:45		FIGHT DO45 山口(逵) 10:45～11:30	
11:45		バランスボール＆コアローラー 山口 11:45～12:30	
13:00		ZUMBA 中村 13:00～13:45	
14:05			健康いきいき体操 沼野 14:05～14:50
14:15		ゆったり気功 渡辺　敬子 14:15～15:00	
15:30		健康ストレッチ 山口(逵) 15:30～16:15	
19:00	ヨーガ ★ 田村 19:00～19:45		
19:15		HIPHOP JAZZ SAORI 19:15～20:00	
19:45			POWER CARDIO45 幸野 19:45～20:30
20:15		エアロREG ★★ 菅野 20:15～21:00	
20:45			X55 幸野 20:45～21:30
22:00～	運動施設終了		

火曜日

	2F	5F	TAC2
9:15		転倒防止運動 斉藤 9:15～9:45	
10:00		エアロLOW ★ 山口 10:00～10:45	ヨーガ ★★～★★☆ フェイ 10:00～10:45
11:10		クラシックバレエ 〈初心〉 石井 11:10～12:40	
12:45	ヨーガ ★～★☆ SAYU 12:45～13:30		ステップBEG ★ 堀 12:45～13:30
13:00		自力整体法 関　鎮正 13:00～13:45	
13:50	ウェーブストレッチ 山口(逵) 13:50～14:35		
14:00		ダンスミックス 飯島 14:00～14:45	UBOUND30 植田 14:00～14:30
19:00	ヨーガ ☆～★ 渡辺 19:00～19:45		FIGHT DO45 山口(逵) 19:00～19:45
20:00	健康ストレッチ 山口(逵) 20:00～20:30		ボリネシアン 〈初級〉 江藤 20:00～21:00
20:15		クラシックバレエ 〈中級〉 江口 20:15～21:45	
22:00～	運動施設終了		

水曜日

	2F	5F	TAC2
10:10		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
11:15		エアロBEG ★★ 鈴木　孝一 11:15～12:00	
12:15			RADICALPOWER30 荒井 12:15～12:45
13:00			OXIGENO45 松本 13:00～13:45
14:10		エアロLOW ★ 山口 14:10～14:55	身体調整 丸山 14:00～14:45
15:15		バランスボール＆コアローラー 沼野 15:15～16:00	
19:00	ピラティス＆からだケア 中村 19:00～19:45		X55 Tani 19:00～19:45
20:00	HYPER C 青木 20:00～20:30	クラシックバレエ 〈初心～初級〉 矢吹 19:45～21:15	MEGA DANZ45 鈴木　悠 20:00～20:45
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
22:00～	運動施設終了		

木曜日

	2F	5F	TAC2
10:00		マットピラティス 山田 10:00～10:45	UBOUND45 江口(真) 10:00～10:45
11:00		フラダンス 〈入門〉 高梨 11:00～12:00	
11:15	マットピラティス 山田 11:15～12:00		
12:15		骨盤修正体操 花岡 12:15～13:15	
12:30	健康いきいき体操 沼野 12:30～13:15		FIGHT DO45 植田 12:30～13:15
13:30	JPNダンス ASUNA 13:30～14:15		
13:45		リフレッシュヨガ★☆ フェイ 13:45～14:30	
19:00		ベーシックバレエ 矢吹 18:30～19:30	
19:40	パワーヨーガ ★★☆ SAYU 19:40～20:25		
19:45		ジャズダンス 〈初心〉 矢吹 19:45～20:45	RADICAL POWER45 鳥居 19:45～20:30
20:45			UBOUND45 鳥居 20:45～21:30
22:00～	運動施設終了		

金曜日

	2F	5F	TAC2
9:15	転倒防止運動 沼野 9:15～9:45		
10:00		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
11:15			エアロLOW ★☆ 山口 11:15～12:00
12:45		シアターダンス 初級 小仲井 11:45～12:45	
12:30	健康ストレッチ 沼野 12:30～13:15		POWER CARDIO45 植田 12:45～13:30
13:30	お腹シェイプ 山口(逵) 13:30～14:00		
14:00		ジャズダンス 〈初心〉 田畑 14:00～15:00	MEGA DANZ45 YU-RI 14:00～14:45
14:15	マットピラティス 山田 14:15～15:00		
15:15		トレーニング＆コアローラー 沼野 15:15～15:55	
19:45	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
20:45	骨盤ビューティーストレッチ 植田 20:45～21:30		RADICALPOWER 山口(逵) 20:45～21:30
22:00～	運動施設終了		

土曜日

	2F	5F	TAC2
10:00		エアロMID ★★☆ 豊島 10:00～10:45	ヨーガ chaco 10:00～10:45
11:00		KaQila ～カキラ～ ごっちん。 11:00～11:45	
12:00		クラシックバレエ 〈初心～初級〉 前埜 12:00～13:30	
15:15		フラダンス (中級) 鈴木　多恵子 15:15～16:15	
17:30	タップダンス 古庄 17:30～18:30		
18:15		クラシックバレエ 〈初心～初級〉 江口 18:15～19:45	
20:00		クラシックバレエ 〈初心〉 江口 20:10～21:40	MEGA DANZ45 岸川 20:00～20:45
22:00～	運動施設終了		

日曜日

	2F	5F	TAC2
9:00			太極拳 岩本 8:00～8:45
10:00		エアロLOW ★☆ 山口 10:00～10:45	FIGHT DO45 鳥居 10:15～11:00
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
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
13:00		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
15:00		身体調整 丸山 15:00～15:45	
16:00	シェイプアップヨーガ★☆ AKEMI 16:00～16:45		
22:00～	運動施設終了		
22:00～	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