TAC 東京アスレティッククラブ

成人プログラム【プール】

※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
●【登録制(口座振替)について】 トライアスロンは登録制の口座振替となります。(正会員：週1回登録/月会費1,650円、フリー会員：週1回登録/月会費2,200円、スクール会員：週1回登録/月会費8,360円)(税込表記)
●【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。
●フリー会員のフルタイム会員に限り、利用時間内スクール(ﾏﾀﾆﾃｨｽｲｽﾐﾝｸﾞ・ｱｸｱﾌｧｺｰｽ・正会員専用ｸﾗｽは除く)を週最大7コマ(1日1コマ)無料受講可能※要登録(手数料無料で週単位変更：日曜日締めの翌週曜日スタート)

令和3年12月1日～

月曜日

メイン
- 閉館
- 成人水泳 ミドル アドバンス 10:00～11:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10～12:10
- 成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:20～13:20
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00
- 成人水泳 アドバンス 19:30～20:30
- 成人水泳 スイムクリニック テクニック エンデュランス 20:45～21:30

アクアビック
- アクアビック パワーハイロ 10:00～11:00
- アクアビック レギュラー 11:10～11:55
- やさしい アクアビック 14:10～14:55
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- 格闘技系アクア ダンス 11:10～11:55
- 骨盤修正 ウォーキング 13:30～14:00
- 成人水泳 ビギナー 14:00～15:00
- アクアケア コース 15:00～16:00
- 成人水泳 ビギナー＆ミドル 19:30～20:30
- フリー利用優先

火曜日

メイン
- トライアスロン (ベーシック) 6:30～7:30
- 成人水泳 ミドル アドバンス 10:00～11:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10～12:10
- 健康水泳 (初級) 12:00～12:50
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00
- 游々クラブ (体力向上) 14:10～15:00
- 成人水泳 ビギナー＆ミドル アドバンス 19:30～20:30
- トライアスロン (マスター) 20:30～21:30

アクアビック
- フリー利用優先
- アクアビック ダンス 10:00～10:45
- ウォーターライン 12:10～12:40
- やさしい アクアビック 13:10～13:55
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- 水中ボール ウォーキング 11:00～11:50
- 成人水泳 ビギナー 13:10～14:10
- フリー利用優先

水曜日

メイン
- 成人水泳 ビギナー ミドル 10:00～11:00
- 成人水泳 アドバンス 11:10～12:10
- 成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:00～13:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00
- 成人水泳 アドバンス 19:30～20:30

アクアビック
- フリー利用優先
- アクアビック パワーハイロ 11:00～11:45
- フリー利用優先
- ウォーターライン 14:10～14:40
- フリー利用優先

ケア
- 膝痛改善 ワンポイント 10:30～11:00
- メタボリック アクアダンス 14:05～14:30
- アクアケア コース 15:00～16:00
- 成人水泳 ビギナー ミドル 19:30～20:30
- フリー利用優先

木曜日

メイン
- トライアスロン (ベーシック) 6:30～7:30
- 成人水泳 ミドル アドバンス 10:00～11:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 11:10～12:10
- 成人水泳 ビギナー 10:30～11:30
- 成人水泳 アドバンス 13:00～14:00
- リフレッシュ 水泳 14:10～15:00
- 成人水泳 ミドル アドバンス 19:30～20:30
- トライアスロン (マスター) 20:30～21:30

アクアビック
- フリー利用優先
- アクアビック レギュラー 11:00～12:00
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- オリジナル アクアファン 10:10～10:55
- 水中ボール ウォーキング 11:00～11:50
- 成人水泳 ビギナー 13:00～14:00
- 成人水泳 ビギナー 19:30～20:30
- ワンポイント 20:35～20:55
- フリー利用優先

金曜日

メイン
- 成人水泳 ミドル アドバンス 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
- 游々クラブ (膝痛改善) 14:10～15:00
- 成人水泳 アドバンス 19:30～20:30
- ディスタンス 20:45～21:30

アクアビック
- フリー利用優先
- アクアビック パワーハイロ 11:00～12:00
- ウォーターライン 12:10～12:40
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- 成人水泳 ビギナー 10:30～11:30
- マタニティ スイミング 12:00～13:00
- アクア ファンステップ 13:10～13:55
- アクアダンス 14:05～14:30
- アクアケア コース 15:00～16:00
- 成人水泳 ビギナー ミドル 19:30～20:30
- フリー利用優先

土曜日

メイン
- トライアスロン (マスター) 6:30～8:00
- 成人水泳 ミドル 10:00～11:00
- 成人水泳 ミドル 11:10～12:10
- 成人水泳 ミドル アドバンス 13:00～14:00
- 成人水泳 アドバンス 19:30～20:30
- 成人水泳 スイムクリニック テクニック エンデュランス

アクアビック
- 成人水泳 アドバンス 10:20～11:20
- フリー利用優先
- アクアビック レギュラー 11:00～12:00
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- 成人水泳 4泳法 【テック】 12:30～13:30
- フリー利用優先
- フリー利用優先

日曜日

メイン
- 4種目 【ロング】 11:00～12:00
- フリー利用優先
- 成人水泳 ビギナー 16:00～17:00
- 成人水泳 アドバンス 17:00～18:00
- 成人水泳 アドバンス 18:10～19:10
- 閉館

アクアビック
- アクアビック レギュラー 11:00～12:00
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- マタニティ スイミング 12:00～13:00
- アクアキック ボクシング 14：30～
- フリー利用優先

【 正会員 】

■いつでも無料でご参加いただけます。(要入場料)

- 登録制(無料)
- 特殊な参加条件(要登録 有料)
- 2021年12月より利用条件が変更になったクラス

【 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

但し、下記のスクールは利用条件があります。
- 登録制(無料)
- チケットor月会費
- 特殊な参加条件(要登録 有料)
- 2021年12月より利用条件が変更になったクラス