



2022年 1月10日(月)

祝日スタジオスケジュール

時間外利用無料！

RADICAL POWER	バーベルを使い、全身をバランスよく鍛えていきましょう。	11:00~11:45	TAC2	19名	山口
UBOUND	小さなランポリン上にて、重力に逆らいながら有酸素運動します。	12:00~12:45	TAC2	19名	幸野
FIGHT DO	格闘技の動作を有酸素運動として運動していきます。	13:05~13:50	5F	25名	幸野
ウェーブリングストレッチ	ウェーブリングで筋肉をほぐしながら整えていきます。	14:15~15:00	5F	19名	沼野

**ラディカルプログラムは1月~全て新曲です！
新しい音楽と動作を楽しみましょう！**

外気と室温の
寒暖差に
注意しましょう。

12月20日(月)より申込開始

【WEB】 12月20日(月) 8:00~

(TAC専用バナーよりログイン)TACHP » <https://tac-net.info/>

【窓口】 12月20日(月) 9:30~

【電話】 12月20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。