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
●トライアスロンは登録制の口座振替となります。月会費(週1回登録)：正会員2,200円 フリー会員2,750円 スクール会員9,240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(特殊な参加条件ｸﾗｽは除く)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。週単位変更：日曜日締め翌週月曜日スタート)
★初級＆中級の合同クラスとなります。

令和4年5月～

月曜日

メイン	アクアビック	ケア
閉館		
成人水泳 中級 上級 10:00～11:00	アクアビック パワーハイドロ 10:00～11:00	
成人水泳 中級 上級 11:10～12:10	成人水泳 初級 11:00～12:00 / アクアビック レギュラー 11:10～11:55	格闘技系アクアダンス 11:10～11:55
成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:20～13:20		
	成人水泳 中級 上級 13:00～14:00	骨盤修正ウォーキング 13:30～14:00
	やさしいアクアビック 14:10～14:55	成人水泳 初級 14:00～15:00
		アクアケアコース 15:00～16:00
	フリー利用優先	
成人水泳 上級 19:30～20:30		★成人水泳 初級＆中級 19:30～20:30
成人水泳 フォーミングレッスン ロングスイムレッスン 20:45～21:30	フリー利用優先	

火曜日

メイン	アクアビック	ケア
トライアスロン (ベーシック) 6:30～7:30		
	フリー利用優先	
成人水泳 中級 上級 10:00～11:00	アクアビック ダンス 10:00～10:45	
成人水泳 中級 上級 11:10～12:10		水中ポールウォーキング 11:00～11:50
健康水泳 (初級) 12:10～13:00	ウォーターライン 12:10～12:40	
成人水泳 中級 上級 13:00～14:00 / 成人水泳 初級 13:00～14:00	やさしいアクアビック 13:10～13:55	成人水泳 初めて水泳 13:10～14:10
游々クラブ (体力向上) 14:10～15:00		
	フリー利用優先	
成人水泳 上級 19:30～20:30 / ★成人水泳 中級＆初級 19:30～20:30		
トライアスロン (マスター) 20:30～21:30	フリー利用優先	

水曜日

メイン	アクアビック	ケア
	フリー利用優先	
成人水泳 初級 中級 10:00～11:00		膝痛改善ワンポイント 10:30～11:00
成人水泳 上級 11:10～12:10	アクアビック パワーハイドロ 11:10～11:55	
成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:00～13:00		
成人水泳 中級 上級 13:00～14:00	フリー利用優先	
	ウォーターライン 14:10～14:40	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 上級 19:30～20:30	フリー利用優先	成人水泳 初級 中級 19:30～20:30

木曜日

メイン	アクアビック	ケア
トライアスロン (ベーシック) 6:30～7:30		
	フリー利用優先	
成人水泳 中級 上級 10:00～11:00 / 成人水泳 初級 10:30～11:30		オリジナルアクアファン 10:10～10:55
成人水泳 中級 11:10～12:10	アクアビック レギュラー 11:00～12:00	水中ポールウォーキング 11:00～11:50
成人水泳 初級 13:00～14:00 / 成人水泳 上級 13:00～14:00		成人水泳 初めて水泳 13:00～14:00
リフレッシュ水泳 14:10～15:00		
	フリー利用優先	
成人水泳 上級 19:30～20:30 / ★成人水泳 中級＆初級 19:30～20:30		
トライアスロン (マスター) 20:30～21:30	フリー利用優先	ワンポイント 20:35～20:55

金曜日

メイン	アクアビック	ケア
	フリー利用優先	
成人水泳 中級 上級 10:00～11:00		成人水泳 初級 10:30～11:30
成人水泳 中級 上級 11:10～12:10	アクアビック パワーハイドロ 11:00～12:00	
	ウォーターライン 12:10～12:40	マタニティスイミング 12:00～13:00
成人水泳 中級 上級 13:00～14:00		アクアファンステップ 13:10～13:55
游々クラブ (膝痛改善) 14:10～15:00		アクアダンス 14:05～14:30
		アクアケアコース 15:00～16:00
	フリー利用優先	
成人水泳 上級 19:30～20:30		成人水泳 初級 中級 19:30～20:30
ロングスイムレッスン 20:45～21:30	フリー利用優先	

土曜日

メイン	アクアビック	ケア
トライアスロン (マスター) 6:30～8:00		
	フリー利用優先	
成人水泳 中級 10:00～11:00 / 成人水泳 上級 10:20～11:20		
成人水泳 中級 11:10～12:10	アクアビック レギュラー 11:00～12:00	
		成人水泳 フォーミングレッスン 12:30～13:30
成人水泳 上級 13:00～14:00		
	フリー利用優先	
成人水泳 上級 19:30～20:30 / 成人水泳 中級 19:30～20:30		
成人水泳 フォーミングレッスン ロングスイムレッスン 20:45～21:30		

日曜日

メイン	アクアビック	ケア
ロングスイムレッスン 11:00～12:00	アクアビック レギュラー 11:00～12:00	
	フリー利用優先	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 14:30～15:00
成人水泳 初級 16:00～17:00		
成人水泳 上級 17:00～18:00		
成人水泳 上級 18:10～19:10		
	フリー利用優先	
閉館		

【 正会員 】
■いつでも無料でご参加いただけます。(要入場料)
時間内フリー
■下記のスクールは利用条件があります。
登録制(無料)
特殊な参加条件(要登録 有料)

【 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
■下記のスクールは利用条件があります。
チケットor月会費
登録制(無料)
特殊な参加条件(要登録 有料)