TAC 東京アスレティッククラブ

成人プログラム【スタジオ】

令和5年5月～

●【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
●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】 定員制限のある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
ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ：19名　UBOUND：19名　ﾊﾝﾓｯｸﾖｶﾞ：12名　Burn G：8名　ﾌｧｲﾄﾞｳ(2F)：15名　ﾗﾃﾝｴｱﾛ(2F)：15名　KaQiLa The STOOL：19名　ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ：19名　X55：19名
ｳｪｰﾌﾞｽﾄﾚｯﾁ：20名　ｽﾃｯﾌﾟBEG：19名　身体調整：30名　ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ＆ｺｱﾛｰﾗｰ：30名　JPN：11名　ﾍﾟﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ(5F)：30名　ﾏｯﾄﾋﾟﾗﾃｨｽ(5F)：30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。
●【有料プログラムについて】有料チケットが必要なクラスは整理券配布はありません。(ただし、Burn G・ハンモックヨガ　初級/ストレッチは、整理券が必要となります。)
●【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。

※講師は変更になる場合がございます
※祝・祭日はプログラムがお休みとなります

●プログラムに遅れてのご参加はご遠慮ください。
開始10分後以降はスタジオの入室をお断りします。
安全面上の理由により講師から参加をお断りする場合もございます。

月曜日

2F	5F	TAC2
8:00		
9:00	健康体操 西川 9:15～9:45	
10:00	SALSA60 セルツアー 10:00～11:00	ジャイロキネシス 筑井 10:00～10:45
11:00	韓陽ヨガ セルツアー 11:10～12:00	FIGHT DO45 山口 11:00～11:45
12:00	ルーシーダットン 今井 12:00～12:45 / ペルビックストレッチ 時田 12:10～12:50	転倒防止運動 影山 12:15～12:45
13:00	TAC チャイルドクラブ / ZUMBA 中村 13:05～13:50	TAC チャイルドクラブ
14:00	ゆったり気功 渡辺　敬子 14:00～14:50	健康いきいき体操 西川 14:05～14:45
15:00	健康ストレッチ 影山 15:00～15:45	
16:00		
17:00	護身空手 親己流(年長～) 影山 17:20～18:20	
18:00		
19:00	ヨーガ ★ 田村 19:00～19:45	
20:00	FIGHT DO45 鴻巣 20:00～20:45 / HIPHOP JAZZ SAORI 19:45～20:30	POWER CARDIO45 幸野 19:45～20:30
21:00	エアロREG ★★ 菅野 20:45～21:45	X55 幸野 20:45～21:30
22:00		

火曜日

2F	5F	TAC2
8:00		
9:00	転倒防止運動 齋藤 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
11:00	クラシックバレエ〈初心〉 石井 11:10～12:40	ウェーブストレッチ 藤江 11:00～11:30 / 太極拳50〈樣式〉 藤江 11:40～12:30
12:00	JPN新舞踊 藤蔭 12:15～12:45 / ヨーガ ★～★☆ SAYU 12:55～13:40	ステップBEG ★ 堀 12:45～13:30
13:00	自力整体法 関　錦正 13:00～13:45	
14:00	ダンスミックス 飯島 14:00～14:45	ハンモックヨガ 初級 Takako/Miya 13:45～14:45
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	ヨーガ ☆～★ 脇坂 19:00～19:45	RADICAL POWER45 山口 19:00～19:45
20:00	FIGHT DO45 江口 20:00～20:45	クラシックバレエ〈中級〉 江口 20:15～21:45 / ポリネシアン〈初級〉 江藤 20:00～21:00
21:00		
22:00		

水曜日

2F	5F	TAC2
8:00		
9:00	TAC チャイルドクラブ	TAC チャイルドクラブ / TAC チャイルドクラブ
10:00	エアロADV ★★★ 菅野 10:10～11:10	ジャズダンス〈初級〉 小仲井 10:00～11:00
11:00	健康エクササイズ 堀 11:15～12:00 / エアロBEG ★★ 鈴木　李一 11:20～12:10	
12:00	JPN dance MAKOTO 12:15～13:00 / RADICALPOWER30 森田 12:20～12:50	
13:00	ラテンエアロ 飯盛 13:15～14:00 / TAC チャイルドクラブ	ルーシーダットン 今井 13:00～13:45
14:00	ボディメイク30 飯盛 14:15～14:45 / エアロLOW ★ 山口 14:15～15:00	身体調整 丸山 14:00～14:45
15:00	背骨コンディショニング 森田 15:15～16:00	
16:00		
17:00		
18:00		X55 Tani 18:45～19:30
19:00	ピラティス＆からだケア 中村 19:00～19:45	
20:00	HYPER C 青木 20:00～20:30 / MEGA DANZ45 鈴木　悠 20:00～20:45	クラシックバレエ〈初心～初級〉 矢吹 19:45～21:15
21:00	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		

木曜日

2F	5F	TAC2
8:00		
9:00		アクティブシニア 齋藤 9:00～9:45（有料）
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	マットピラティス 山田 11:00～11:45
12:00	健康いきいき体操 山口 12:30～13:00 / 骨盤修正体操 花岡 12:15～13:15	Burn G Kurumi 12:15～13:15
13:00	太極拳50〈樣式〉 藤江 13:15～14:05 / リフレッシュヨガ★☆ フェイ 13:30～14:15	ハンモックヨガ 初級 Miya/Goshi/Yoshino 13:30～14:30
14:00	機能改善 藤江 14:20～14:50	
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	JPN ダンスエクササイズ ASUNA 19:00～19:45	ベーシックバレエ 矢吹 18:30～19:30
20:00	パワーヨーガ ★★☆ 能見 20:00～20:45	ジャズダンス〈初心〉 矢吹 19:45～20:45 / RADICAL POWER45 鳥居 19:45～20:30
21:00		UBOUND45 鳥居 20:45～21:30
22:00		

金曜日

2F	5F	TAC2
8:00		
9:00	転倒防止運動 納谷 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
11:00	DANCE&WORKOUT セルツアー 11:10～12:10	エアロLOW ★☆ 山口 11:00～11:45
12:00	シアターダンス 初級 小仲井 11:45～12:45	健康ストレッチ 納谷 12:00～12:45
13:00	ピラティス50 セルツアー 12:20～13:10	
14:00	ペルビックストレッチ 時田 13:20～14:00 / マットピラティス 山田 14:15～15:00	TAC チャイルドクラブ / POWER CARDIO45 森田 13:00～13:45
15:00	ジャズダンス〈初心〉 田畑 14:00～15:00	MEGA DANZ45 YU-RI 14:00～14:45
16:00	トレーニング＆コアローラー 西川 15:15～15:55	
17:00		
18:00		
19:00		
20:00	FIGHT DO45 角谷 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 19:40～20:40
21:00	全身ストレッチ 西川 20:45～21:30	RADICAL POWER45 角谷 20:50～21:35
22:00		

土曜日

2F	5F	TAC2
8:00		
9:00	太極拳〈24式制定拳〉 岩本 9:00～9:45	
10:00	エアロMID ★★☆ 小池 10:00～10:50	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〉 前芝 12:00～13:30	
13:00		
14:00		
15:00	フラダンス〈中級〉 鈴木　多恵子 15:15～16:15	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	クラシックバレエ〈初心～初級〉 江口 18:15～19:45	
20:00	タップダンス 古庄 17:30～18:30 / FIGHT DO45 角谷 20:00～20:45	クラシックバレエ〈初心〉 江口 20:10～21:40 / MEGA DANZ45 岸川 20:00～20:45
21:00		
22:00		

日曜日

2F	5F	TAC2
8:00		太極拳〈32式制定拳〉 岩本 8:00～8:45
9:00		ハンモックヨガ ストレッチ Takako 9:00～10:00
10:00	エアロLOW ★☆ 山口 10:00～10:45	FIGHT DO45 鳥居 10:15～11:00
11:00	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	護身空手 親己流(年長～) 11:30～12:30	エアロ初級 ★ 友添 12:15～13:00
13:00	ゆる体操 かすだ　あきお 12:45～13:45 / ピラティス＆ストレッチ 友添 13:15～14:00	時間変更
14:00	身体調整 丸山 14:15～15:00	ヒップホップ SAORI 13:45～14:45
15:00		スロージャズ 阿施 15:00～16:00
16:00	シェイプアップヨーガ★☆ AKEMI 16:00～16:45	BurnG Ayaka 16:15～17:00
17:00	KaQiLa The STOOL ごっちん。 17:00～17:45 / FIGHT DO45 角谷 17:00～17:45	
18:00	RADICAL POWER45 角谷 18:00～18:45	
19:00	Burn G と ハンモックヨガ 初級/ストレッチは 有料プログラムとなります。	
20:00	閉館	
21:00		
22:00		

こどもプログラム
【 正 会 員 】
時間内フリー　時間内フリー ※整理券が必要なプログラム
有料チケット　有料　1,250円(税込)　※事前予約制

こどもプログラム
【 フ リ ー 会 員 】
時間内フリー　時間内フリー ※整理券が必要なプログラム
有料チケットOR月会費　有料　1,500円(税込)※事前予約制