

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、デイトム、デイトム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
- 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2,480円 フリー会員3,000円 スクール会員10,440円~(税込)
- 【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:日曜日締め翌月曜日スタート)
- 【整理券について】使用備品について制限が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クローケで配布致します。
- アクアビックハイドロ・水中ボールウォーキング:各20名
- 成人水泳の★マークは、初級・中級の合同クラスとなります。

令和6年2月~

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア		
6	閉館			トライアスロン(ベーシック) 6:30~7:30						トライアスロン(ベーシック) 6:30~7:30						トライアスロン(マスター) 6:30~8:00							
7	閉館																		閉館				
8	閉館																		閉館				
9	閉館			フリー利用優先			フリー利用優先			フリー利用優先			フリー利用優先			フリー利用優先			閉館				
10	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	アクアビック ハイドロ 10:00~10:45	成人水泳 初級 10:00~11:00	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 らくらく 10:00~11:00	成人水泳 初級 10:00~11:00	成人水泳 中級 10:00~11:00	特別企画 ワンポイント 10:25~10:55	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	成人水泳 らくらく 10:00~11:00	オリジナル アクアファン 10:10~10:55	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	ウォーキング&シェイプ 10:00-10:30	成人水泳 中級 10:00~11:00	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	成人水泳 初級 10:00~11:00	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00		
11	成人水泳 中級 上級 11:05~12:05	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	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	水中ボールウォーキング 11:10~12:00	成人水泳 中級 上級 11:10~12:00	成人水泳 中級 上級 11:10~12:00	アクアビック ハイドロ 11:10~11:55	アクアダンス 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	アクアビック レギュラー 11:00~11:45	水中ボールウォーキング 11:10~12:00	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	アクアビック レギュラー 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 11:10~12:00	アクアビック レギュラー 11:10~11:55		
12	成人水泳 マスターズ(登録会員専用) 12:10~13:10	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 基礎トレ 12:10~13:10	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 マスターズ(登録会員専用) 12:00~13:00	成人水泳 基礎トレ 12:00~13:00	アクアダンス 12:05~12:50	成人水泳 基礎トレ 12:00~13:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	
13	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	骨盤修正ウォーキング 13:15~14:00	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 初め水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	成人水泳 基礎トレ 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00
14	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	やさしいアクアビック 14:10~14:55	成人水泳 初級 14:00~15:00	成人水泳 初級 14:00~15:00	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 初級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	フリー利用優先	アクアダンス ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00
15	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	アクアケア コース 15:00~16:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 初級 13:00~14:00	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 初級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	フリー利用優先	アクアダンス ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	
16	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 初級 13:00~14:00	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 初級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	フリー利用優先	アクアダンス ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	
17	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 初級 13:00~14:00	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 初級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	フリー利用優先	アクアダンス ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	
18	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 初級 13:00~14:00	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 初級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	フリー利用優先	アクアダンス ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	
19	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 初級 13:00~14:00	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 初級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	フリー利用優先	アクアダンス ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 14:00~15:00	
20	成人水泳 中級 上級 19:30~20:30	成人水泳 中級 上級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 上級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	フリー利用優先	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	
21	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 ロングスイムレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	フリー利用優先	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	
22	閉館			閉館			閉館			閉館			閉館			閉館			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) □ 整理券制
 □ 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) □ 整理券制
 □ 特殊な参加条件(要登録 有料)