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6年3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。
18時前のプログラム：開始時間60分前　18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　KaQiLa The STOOL：19名　ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ：19名　X55：19名
ｽﾃｯﾌﾟBEG：19名　身体調整：30名　ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ＆ｺｱﾛｰﾗｰ：30名　JPN：11名　ﾏｯﾄﾋﾟﾗﾃｨｽ(5F)：30名　機能改善(2F)：25名 機能改善(TAC2)：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
	健康いきいき体操 安藤 9:15～9:45	
	SALSA60 セルツァー 10:00～11:00	ジャイロ キネシス 菊山 10:00～10:45
	臨陽ヨガ セルツァー 11:10～12:00	UBOUND 鴻巣 11:00～11:45
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	自重トレーニング 彭山 12:15～12:45
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
	ゆったり気功 渡辺　敬子 14:00～14:50	機能改善 藤江 14:05～14:45
	太極拳５０（楊式） 藤江 15:00～15:50	
	護身空手 観己流（年長～） 彭山 17:20～18:20	
ヨーガ ★ 田村 19:00～19:45		
FIGHT DO45 鴻巣 20:00～20:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:45～20:30	POWER CARDIO45 幸野 19:45～20:30
	エアロREG ★★ 菅野 20:40～21:40	X55 幸野 20:45～21:30

火曜日

2F	5F	TAC2
	転倒防止運動 横田 9:15～9:45	
	エアロLOW ★ 山口 10:00～10:45	ヨーガ ★★～★★☆ フェイ 10:00～10:45
	クラシックバレエ〈初心〉 石井 11:10～12:40	FGHT DO 青柳 11:00～11:30
JPN新舞踊 藤蘭 12:15～12:45		BurnG Kurumi 11:45～12:30
ヨーガ ★～★☆ SAYU 12:55～13:40	自力整体法 関　鎮正 13:00～13:45	ステップBEG ★ 堀 12:45～13:30
	ダンスミックス 飯島 14:00～14:45	ハンモックヨガ ストレッチ YOKO 13:45～14:45
ヨーガ ☆～★ 脇坂 19:00～19:45		RADICAL POWER45 Tani 19:00～19:45
FIGHT DO45 江口(真) 20:00～20:45	クラシックバレエ〈中級〉 江口 20:15～21:45	ボリネシアン〈初級〉 江藤 20:00～21:00

水曜日

2F	5F	TAC2
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
	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
健康エクササイズ 堀 11:15～12:00	エアロBEG ★★ 鈴木　孝一 11:20～12:10	
JPN dance MAKOTO 12:15～13:00	RADICALPOWER30 森田 12:20～12:50	
ルーシーダットン 今井 13:15～14:00	TAC チャイルド クラブ	ラテンエアロ 飯盛 13:00～13:45
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
	背骨コンディショニング 森田 15:15～16:00	
ピラティス＆からだケア 中村 19:00～19:45		X55 Tani 18:45～19:30
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
FIGHT DO45 Tani 20:45～21:30	美ツイストストレッチ 鈴木　悠 21:00～21:45	

木曜日

2F	5F	TAC2
		アクティブシニア 齋藤 9:00～9:45（有料）
	マット ピラティス 山田 10:00～10:45	UBOUND45 江口(真) 10:00～10:45
	フラダンス〈入門〉 高梨 11:00～12:00	全身ストレッチ 山田 11:00～11:45
健康いきいき体操 横田 12:30～13:00	骨盤修正体操 花岡 12:15～13:15	FIGHT　DO 青柳 12:15～13:00
太極拳50（楊式） 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 13:30～14:30
機能改善 藤江 14:20～14:50		
JPNダンスEX 石川 19:15～19:45	ベーシックバレエ 矢吹 18:30～19:30	
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
		UBOUND45 鳥居 20:45～21:30

金曜日

2F	5F	TAC2
転倒防止運動 納谷 9:15～9:45		
	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
DANCE&WORKOUT セルツァー 11:10～12:10		エアロLOW ★☆ 山口 11:00～11:45
	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
ピラティス50 セルツァー 12:20～13:10		
ペルビック ストレッチ 時田 13:20～14:00	TAC チャイルド クラブ	POWER CARDIO45 森田 13:00～13:45
マット ピラティス 山田 14:15～15:00	ジャズダンス〈初心〉 田畑 14:00～15:00	MEGA DANZ45 YU-RI 14:00～14:45
	バランスボール＆コアローラー 西村 15:15～15:55	
FIGHT DO45 松浦 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
全身ストレッチ 本荘 20:45～21:30		RADICAL POWER45 松浦 20:50～21:35

土曜日

2F	5F	TAC2
	太極拳（24式制定拳） 岩本 9:00～9:45	
	エアロMID ★★☆ 小池 10:00～10:50	ヨーガ chaco 10:00～10:45
	KaQila ～カキラ～ ごっちん。 11:00～11:45	
	クラシックバレエ〈初心～初級〉 前埜 12:00～13:30	
	フラダンス（中級） 鈴木　多恵子 15:15～16:15	
タップダンス 古庄 17:30～18:30		
	クラシックバレエ〈初心～初級〉 江口 18:15～19:45	
FIGHT DO45 松浦 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

日曜日

2F	5F	TAC2
		太極拳（32式制定拳） 岩本 8:00～8:45
		UBOUND45 鳥居 9:15～10:00
	エアロLOW ★☆ 山口 10:00～10:45	FIGHT DO45 鳥居 10:15～11:00
	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
護身空手 観己流（年長～） 11:30～12:30		エアロ初級 ★ 友添 12:15～13:00
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	
	身体調整 丸山 14:15～15:00	ヒップホップ SAORI 13:45～14:45
		スロージャズ 阿施 15:00～16:00
シェイプアップヨーガ★☆ AKEMI 16:00～16:45		BurnG Ayaka 16:15～17:00
KaQiLa The STOOL たま 17:00～17:45	FIGHT DO45 本荘 17:15～18:00	
	RADICAL POWER45 Tani 18:15～19:00	
		閉館

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。

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　500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

有料チケットOR月会費

有料　500円(税込) ※事前予約制