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
●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：日曜日締め翌週月曜日スタート）
●【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クロークで配布致します。
アクアビックハイドロ・水中ポールウォーキング：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4月～

月曜日

メイン
- 閉館
- 成人水泳 中級 上級 10:00～11:00
- 成人水泳 中級 上級 11:05～12:05
- 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
- やさしい アクアビック 14:10～14:55
- フリー利用優先
- 成人水泳 上級 19:30～20:30
- 成人水泳 フォーミングレッスン 20:35～21:20

アクアビック
- アクアビック ハイドロ 10:00～10:45
- 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
- フリー利用優先

ケア
- 成人水泳 初級 10:00～11:00
- 格闘技系アクアダンス 11:10～11:55
- 成人水泳 基礎トレ 12:10～13:10
- 骨盤修正 ウォーキング 13:15～14:00
- 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 初級 中級 19:30～20:30
- 成人水泳 ロングスイムレッスン 20:35～21:20
- フリー利用優先

火曜日

メイン
- トライアスロン （ベーシック） 6:30～7:30
- 成人水泳 中級 上級 10:00～11:00
- 成人水泳 中級 上級 11:10～12:10
- 健康水泳 （初級） 12:10～13:00
- 成人水泳 中級 上級 13:00～14:00
- 成人水泳 初級 13:00～14:00
- 游々クラブ （体力向上） 14:10～15:00
- フリー利用優先
- 成人水泳 中級 19:30～20:30
- トライアスロン （マスター） 20:30～21:30
- 成人水泳 上級 20:30～21:30

アクアビック
- フリー利用優先
- アクアビック ダンス 10:00～10:45
- フリー利用優先
- ウォーターライン 12:10～12:40
- やさしい アクアビック 13:10～13:55
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- 成人水泳 中級 上級 10:00～11:00
- 水中ポール ウォーキング 11:10～12:00
- 成人水泳 初級 13:00～13:50
- アクアダンス 14:00～14:45
- アクアケア コース 15:00～16:00
- フリー利用優先
- フリー利用優先

水曜日

メイン
- 成人水泳 初級 10:00～11:00
- 成人水泳 上級 11:00～12:00
- 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
- ロングスイム レッスン 20:30～21:30
- フリー利用優先

アクアビック
- フリー利用優先
- 成人水泳 中級 10:00～11:00
- アクアビック ハイドロ 11:10～11:55
- フリー利用優先
- ウォーターライン 14:10～14:40
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- 膝痛改善 ワンポイント 10:25～10:55
- アクアダンス 11:00～11:45
- 成人水泳 基礎トレ 12:00～13:00
- 成人水泳 基礎トレ復習 13:00～14:00
- 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 初級 中級 19:30～20:30
- フリー利用優先

木曜日

メイン
- トライアスロン （ベーシック） 6:30～7:30
- 成人水泳 中級 上級 10:00～11:00
- 成人水泳 中級 11:10～12:10
- 成人水泳 初級 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
- トライアスロン （マスター） 20:30～21:30
- フリー利用優先

アクアビック
- フリー利用優先
- 成人水泳 らくらく 10:00～11:00
- アクアビック レギュラー 11:00～11:45
- 成人水泳 上級 13:00～14:00
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- オリジナル アクアファン 10:10～10:55
- 水中ポール ウォーキング 11:10～12:00
- アクアダンス 12:05～12:50
- 成人水泳 初めて水泳 13:00～13:50
- フリー利用優先
- 成人水泳 中級 19:30～20:30
- ワンポイント 20:35～21:05
- フリー利用優先

金曜日

メイン
- 成人水泳 中級 上級 10:00～11:00
- 成人水泳 中級 上級 11:10～12:10
- 成人水泳 中級 上級 13:00～14:00
- 游々クラブ （膝痛改善） 14:05～14:55
- フリー利用優先
- 成人水泳 中級 上級 19:30～20:30
- ロングスイム レッスン 20:35～21:20

アクアビック
- フリー利用優先
- アクアビック ハイドロ 11:00～11:45
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- ウォーキング＆ シェイプ 10:00-10:30
- 成人水泳 初級 10:30～11:30
- マタニティ スイミング 12:00～13:00
- アクア ファンステップ 13:10～13:55
- アクアダンス 14:00～14:45
- アクアケア コース 15:00～16:00
- 成人水泳 初級 中級 19:30～20:30
- フリー利用優先

土曜日

メイン
- トライアスロン （マスター） 6:30～8:00
- 成人水泳 中級 10:00～11:00
- 成人水泳 中級 11:00～12:00
- 成人水泳 上級 13:00～14:00
- フリー利用優先
- 成人水泳 上級 19:50～20:50
- 成人水泳 フォーミングレッスン 20：55～21:40

アクアビック
- 成人水泳 上級 10:00～11:00
- フリー利用優先
- アクアビック レギュラー 11:00～11:45
- フリー利用優先
- フリー利用優先
- 成人水泳 中級 19:50～20:50
- 成人水泳 ロングスイムレッスン 20：55～21:40

ケア
- 成人水泳 フォーミング レッスン 12:15～13:15
- フリー利用優先

日曜日

メイン
- ロングスイム レッスン 11:10～12:10
- 成人水泳 中級 15:00～16:00
- 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
- 閉館

アクアビック
- アクアビック レギュラー 11:10～11:55
- フリー利用優先
- フリー利用優先
- フリー利用優先

ケア
- 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 14:20～15:50

【 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)