TAC 東京アスレティッククラブ
成人プログラム【スタジオ】

※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

●【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

●【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。

令和6年4月～

★ 新プログラム

●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
★コンディショニング 森田 9:45～10:30	健康いきいき体操 安藤 9:15～9:45	
	SALSA60 セルツアー 10:00～11:00	ジャイロ キネシス 菊山 10:00～10:45
自重トレーニング 影山 11:00～11:45	臨陽ヨガ セルツアー 11:10～12:00	★FIGHT DO45 鴻巣 11:00～11:45
ルーシー ダットン 今井 12:00～12:45	ベルビック ストレッチ 時田 12:10～12:50	UBOUND45 鴻巣 12:00～12:45
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	★入門エアロ 藤江 14:05～14:45
子ども プログラム	太極拳５０（楊式） 藤江 15:00～15:50	子ども プログラム
子ども プログラム	子ども プログラム	
子ども プログラム	★護身空手 観己流（年長～） 影山 17:20～18:20	
ヨーガ ★ 田村 19:00～19:45	子ども プログラム	子ども プログラム
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	
子ども プログラム	エアロLOW ★ 山口 10:00～10:50	ヨーガ ★★ フェイ 10:00～11:00
子ども プログラム	クラシック バレエ 〈初心〉 石井 11:10～12:40	
JPN新舞踊 藤蔭 12:20～12:50		BurnG（Lv2） Kurumi 12:30～13:15
ヨーガ ★ 能見 13:00～13:45	自力整体法 関　鎮正 13:00～13:45	
	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
子ども プログラム	子ども プログラム	子ども プログラム
ヨーガ ★ 脇坂 19:00～19:45	子ども プログラム	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 20:00～21:30	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 10:15～11:15
子ども プログラム	エアロBEG ★★ 鈴木　孝一 11:20～12:10	★RADICAL POWER45 吉田 11:30～12:15
	JPNdance MAKOTO 12:20～12:50	
ルーシーダットン 今井 13:00～13:45	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 飯盛 14:00～14:45	エアロLOW ★ 山口 14:10～15:00	身体調整 丸山 14:00～14:45
子ども プログラム	子ども プログラム	子ども プログラム
ビラティス& からだケア 中村 19:00～19:45	子ども プログラム	X55 Tani 18:45～19:30
HYPER C 青木 20:00～20:30	MEGA DANZ45 HANAKO 20:00～20:45	★ハンモックヨガ 初級 外部 19:45～20:45
FIGHT DO45 Tani 20:45～21:30	美ストレッチ YU-RI 21:00～21:45	★ヒップホップ HANAKO 21:00～22:00

木曜日

2F	5F	TAC2
		アクティブシニア 齋藤 9:00～9:45 （有料）
子ども プログラム	マット ピラティス 山田 10:00～10:45	UBOUND45 江口(真) 10:00～10:45
子ども プログラム	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 DO45 青柳 12:00～12:45
太極拳60（楊式） 藤江 13:15～14:15	リフレッシュヨガ ★ フェイ 13:30～14:15	★BurnG（Lv1） Kurumi 13:00～13:30
機能改善 藤江 14:30～15:00		ハンモックヨガ 初級 Miya 13:45～14:45
子ども プログラム	子ども プログラム	子ども プログラム
JPNダンスEX 石川 19:15～19:45	ジャズダンス 〈初心〉 外部 19:45～20:45	RADICAL POWER45 鳥居 19:45～20:30
パワーヨーガ ★★ 能見 20:00～20:45		UBOUND45 鳥居 20:45～21:30

金曜日

2F	5F	TAC2
転倒防止運動 納谷 10:00～10:30	クラシック バレエ 〈初心〉 江口 10:00～11:30	ヨーガ ★ レイコ 10:00～10:50
DANCE&WORKOUT セルツアー 10:45～11:45		エアロLOW ★ 山口 11:00～11:50
★脳トレエクササイズ 納谷 12:00～12:45	シアターダンス 〈初級〉 小仲井 11:45～12:45	ビラティス50 セルツアー 12:00～12:50
ベルビック ストレッチ 時田 13:00～14:00	TAC チャイルド クラブ	RADICAL POWER45 鳥居 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	
子ども プログラム	子ども プログラム	子ども プログラム
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
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	
子ども プログラム	エアロMID ★★ 小池 10:00～10:50	ヨーガ chaco 10:00～10:50
子ども プログラム	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	
子ども プログラム	子ども プログラム	子ども プログラム
子ども プログラム	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	子ども プログラム	
	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
	子ども プログラム	太極拳 （32式制定拳） 岩本 8:00～8:45
子ども プログラム		UBOUND45 鳥居 9:15～10:00
子ども プログラム	エアロLOW ★☆ 山口 10:00～10:50	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LOW ★ 友添 12:10～13:00
ゆる体操 かすだ　あきお 12:45～13:45	ビラティス &ストレッチ 友添 13:15～14:00	
子ども プログラム	身体調整 丸山 14:15～15:00	ヒップホップ SAORI 13:45～14:45
シェイプアップ ヨーガ★☆ AKEMI 16:00～16:45		スロージャズ SAORI 15:00～16:00
KaQiLa The STOOL たま 17:00～17:45	FIGHT DO45 本荘 17:15～18:00	BurnG(Lv3) 外部 16:15～17:15
	RADICAL POWER45 Tani 18:15～19:00	
閉館		

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