

憲法記念日

5/3

FRI

特別スタジオプログラム

※動きやすい服装、汗拭きタオル、飲料水をご持参ください。

※フリー会員の時間外利用料は、1,700円(税込)です。入館はプログラム開始20分前、退館は終了後40分以内となります。

当日フロントにて利用料をお支払いいただき、入場券をお取り下さい。

クラス名	時間	場所	担当	定員	強度	シューズ
FIGHT DO45	10:00~10:45	5Fスタジオ	本荘	40名	★★	
HYPER C	11:00~11:30	5Fスタジオ	青木	40名	★★	
ストレッチ45	11:45~12:30	5Fスタジオ	本荘	40名	☆	—
BurnG	12:00~12:45	TAC2スタジオ	青木	8名	★★	
健康いきいき体操	13:15~14:00	TAC2スタジオ	沼野	30名	☆	
ウェーブリング45	14:15~15:00	TAC2スタジオ	沼野	25名	☆	—
バランスボール&コアローラー	15:15~16:00	5Fスタジオ	西村	30名	☆	

※☆はスロー系、★はアクティブ系の運動強度です

《お申込みについて》

4月19日(金)より

申込み開始！！

《WEB申込み》

➡ 4月19日(金) 9:00~

《窓口申込み》

➡ 4月19日(金) 9:30~



左記QRコードもしくはTACホームページ内の専用バナー「マイページ」よりログインください。

《TACホームページ》 <https://tac-net.info/>

※お電話でのお申込みは承っておりません。予めご了承ください。