

こどもの日
5/5
SUN

＼ご好評につきレッスン追加！／

特別スタジオリョウグラム

※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
UBOUND45	10:00~10:45	TAC2スタジオ	鳥居	19名	★★★	
FIGHT DO45	11:00~11:45	TAC2スタジオ	鳥居	30名	★★	
OXIGENO45	12:00~12:45	TAC2スタジオ	鳥居	30名	☆	—
パンチ&キック(ミット打ち)	11:00~11:45	2Fスタジオ	影山	13名	★★	
自重筋トレ&ストレッチ	12:00~12:45	2Fスタジオ	影山	20名	★	—
股関節&コアトレーニング	13:00~13:45	2Fスタジオ	山口(達)	20名	★	—
フレックスストレッチ	14:00~14:30	2Fスタジオ	山口(達)	15名	☆	—

※ ☆はスロウ系、★はアクティブ系の運動強度です

《お申込みについて》

《WEB申込み》

➡ 4月29日(月・祝) 9:00~

《窓口申込み》

➡ 4月29日(月・祝) 9:30~

4月29日(月・祝)より

申込み開始！！



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。