

スタジオ特別プログラム実施のご案内

※全プログラム**無料**でご参加頂けます

※事前申込みはございません。汗拭きタオル、飲料水をご持参ください

4/30
TUE

クラス名	時間	場所	担当	強度	シューズ
屋外ヨガ (※雨天時5Fスタジオ)	10:00~11:00	4Fランニングトラック	フェイ	☆☆	
FIGHT DO45	11:30~12:15	5Fスタジオ	山口(達)	★★	
RADICAL POWER45	12:30~13:15	5Fスタジオ	山口(達)	★★	
ストレッチポールdeカラダケア	13:30~14:00	5Fスタジオ	山口(達)	☆	—
ヨガ	19:00~19:45	2Fスタジオ	脇坂	☆	—

整理券あり

整理券あり

整理券あり

5/2
THU

クラス名	時間	場所	担当	強度	シューズ
マットピラティス	10:00~10:45	5Fスタジオ	山田	☆	—
骨盤修正体操(90分)	12:00~13:30	5Fスタジオ	花岡	☆☆	—
FIGHT DO45	12:00~12:45	TAC2スタジオ	青柳	★★	
太極拳60	13:15~14:15	TAC2スタジオ	藤江	☆☆	—
機能改善	14:30~15:00	TAC2スタジオ	藤江	☆	—
RADICAL POWER45	19:45~20:30	TAC2スタジオ	鳥居	★★	
UBOUND45	20:45~21:30	TAC2スタジオ	鳥居	★★★	
パワーヨガ	20:00~20:45	2Fスタジオ	能見	☆☆	—

整理券あり

整理券あり

※☆はスロー系、★はアクティブ系の運動強度です

・「屋外ヨガ」、「RADICAL POWER45」、「ストレッチポールdeカラダケア」、「UBOUND45」については整理券が必要となります。

2階クロークにて配布いたします。 ※18時前のプログラム:開始60分前 18時以降のプログラム:90分前

(※屋外ヨガ:定員20名、RADICAL POWER:定員19名、ストレッチポールdeカラダケア:定員30名、UBOUND:定員19名)

・屋外ヨガにご参加の方は、開始10分前に5Fスタジオにお集まりください。(※移動時に室内シューズが必要となります)

・フリー会員の時間外利用料は無料です。時間外利用の方の入館はプログラム開始20分前、退館はプログラム終了後40分以内となります。当日はフロントにて入場券をお受け取りください。

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。