

TAC 東京アスレチッククラブ
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クローケで配布致します。
 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
 ティカールバー: 19名 UBOUND: 19名 ハンモックヨガ: 8名 Burn G: 8名 ファイト(2F): 15名 KaQila The STOOL: 19名 パワーカーディオ: 19名 X55: 19名
 ステップBEG: 19名 身体調整: 30名 バランスボール&コアローラー: 30名 JPN: 11名 マットピラティス(5F): 30名 機能改善(5F): 25名 太極拳扇(2F): 20名
- 【Burn G・ハンモックヨガの予約受付について】スクール開始前日(休館日を除く)の9時30分より、電話もしくはフロント窓口にて受付開始となります。
- 【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。)
- 【正会員のチケットについて】参加チケット 90分クラス 330円・60分クラス 220円 で参加することができます。
- 【フリー会員のチケットについて】スクール参加回数券(4枚綴り/4,400円 有効期限/購入後2ヶ月間)で参加することができます。

令和7年8月~

●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がございます。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2			
8																					太極拳 (24式太極拳&扇) 岩本 8:00~8:45			
9					転倒防止運動 安田 9:15~9:45		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			アクティブシニア 齋藤 9:00~9:45 (有料)					太極拳 (楊式規定40 式) 岩本 9:00~9:45	子ども プログラム	子ども プログラム	子ども プログラム	UBOUND45 鳥居 9:15~10:00			
10	健康いきいき体操 横田 10:00~10:30	SALSA60 セルツァー 10:00~11:00	ジャイロ キネシス 菊山 10:00~10:45	子ども プログラム	エアロLOW ★ 山口 10:00~10:50	ヨガ ★★ フェイ 10:00~11:00		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	マット ピラティス 山田 10:00~10:45	ハンモックヨガ 初級 Jun 10:00~11:00		転倒防止運動 納谷 10:00~10:30	クラシック バレエ (初級) 江口 10:00~11:30	ヨガ ★ レイコ 10:00~10:50	子ども プログラム	エアロMID ★★★ 小池 10:00~10:50	ヨガ chaco 10:00~10:50	エアロLOW ★ 山口 10:00~10:50	FIGHT DO45 鳥居 10:15~11:00			
11	自重トレーニング 影山 11:00~11:45	陰陽ヨガ セルツァー 11:10~12:00	FIGHT DO45 鴻巣 11:00~11:45	子ども プログラム	クラシック バレエ (初級) 石井 11:10~12:40	ハンモックヨガ ストレッチ YOKO 11:30~12:30		エアロBEG ★★ 鈴木 孝一 11:20~12:10	RADICAL POWER45 吉田 11:30~12:15	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 11:15~12:00		DANCE&WORKOUT セルツァー 10:45~11:45	江口 10:00~11:30	エアロLOW ★ 山口 11:00~11:50	子ども プログラム	KaQila ~カキラ~ こちゃん 11:00~11:45	子ども プログラム	クラシック バレエ (初級~初級) 竹内 11:10~12:40	OXIGENO45 鳥居 11:15~12:00			
12	ルーシー ダットン 今井 12:10~12:55	ヘルピック ストレッチ 時田 12:10~12:55	UBOUND45 鴻巣 12:00~12:45	JPN新舞踊 藤藤 12:20~12:50			JPNdance MAKOTO 12:20~12:50			健康いきいき体操 海老澤 12:30~13:00	骨盤修正体操 花岡 12:15~13:15	FIGHT DO45 鳥居 12:15~13:00		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	ピラティス50 セルツァー 12:10~13:00	子ども プログラム	クラシック バレエ (初級~初級) 前笠 12:00~13:30	子ども プログラム	護身空手 観己流 (年長~) 影山 11:30~12:30	エアロLOW ★ 友添 12:10~13:00			
13	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	ヨガ ★ 能見 13:00~13:45	自力整体法 関 鎮正 13:00~13:45	BurnG (Lv2) Kurumi 13:00~13:45	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		太極拳扇 藤江 13:15~14:15	リフレッシュヨガ ★ フェイ 13:30~14:15	BurnG (Lv1) Kurumi 13:15~14:00	マット ピラティス 山田 13:15~14:00	TAC チャイルド クラブ	RADICAL POWER45 鳥居 13:15~14:00	子ども プログラム	クラシック バレエ (初級~初級) 前笠 12:00~13:30	子ども プログラム	ゆる体操	かすだ あきお 12:45~13:45	ピラティス &ストレッチ 友添 13:15~14:00		
14	ダンスシェイプ 時田 14:15~15:00	ゆったり気功 渡辺 敬子 14:00~14:50	コンディショニング トレーニング 藤江 14:10~14:50	JAZZ HIPHOP MIX HANAKO 14:00~14:45			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			機能改善 藤江 14:30~15:00		ジャズダンス (初級) 田畑 14:15~15:15	ヘルピック ストレッチ 時田 14:15~15:15	MEGA DANZ45 YU-RI 14:15~15:00	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	身体調整 丸山 14:15~15:00	ヒップホップ SAORI 13:45~14:45		
15	健康いきいき体操 沼野 15:15~16:00	太極拳50 (楊式) 藤江 15:10~16:00	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	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	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	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	子ども プログラム	子ども プログラム	子ども プログラム	スロージャズ SAORI 15:00~16:00		
16	子ども プログラム	子ども プログラム																				シェイプアップ ヨガ★ AKEMI 16:00~16:45	BurnG(Lv3) 外部 16:15~17:15	
17	子ども プログラム	★護身空手 観己流 (年長~) 影山 17:20~18:20																				KaQila The STOOL たま 17:00~17:45	FIGHT DO45 本庄 17:15~18:00	
18																							RADICAL POWER45 Tani 18:15~19:00	
19	ヨガ ★ 田村 19:00~19:45	子ども プログラム	子ども プログラム	ポリネシアン (初級) 江藤 19:00~20:00	子ども プログラム	RADICAL POWER45 Tani 19:00~19:45	ピラティス& 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	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	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	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	子ども プログラム	子ども プログラム	
20	FIGHT DO45 鴻巣 20:00~20:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:45~20:30	POWER CARDIO45 菅野 19:45~20:30	HIPHOP LUKIA 20:15~21:15	クラシック バレエ (中級) 江口 20:00~21:30		HYPER C 青木 20:00~20:30	MEGA DANZ45 YU-RI 20:00~20:45	ハンモックヨガ 初級 Rina 19:45~20:45	HIPHOP China 19:45~20:45	ジャズダンス (初級) Mami 19:45~20:45	RADICAL POWER45 鳥居 19:45~20:30	FIGHT DO45 西岡 19:45~20:30	クラシックバレエ (初級~初級) 石井 19:45~21:15	エアロADV ★★★ 菅野 19:40~20:40	FIGHT DO45 松浦 20:00~20:45	クラシック バレエ (初級) 江口 20:10~21:40	MEGA DANZ45 岸川 20:00~20:45						
21		エアOREG ★★ 菅野 20:40~21:40	UBOUND45 幸野 20:45~21:30				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			UBOUND45 鳥居 20:45~21:30	ストレッチ 本庄 20:45~21:30		RADICAL POWER45 西岡 20:50~21:35									
22	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					

【正会員】

子どもプログラム

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 会員500円(税込) 一般1,250円
※事前予約制

【フリー会員】

子どもプログラム

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 会員500円(税込) 一般1,250円(税込)
※事前予約制

閉館