TAC 東京アスレティッククラブ
成人プログラム
【スタジオ】

令和7年8月～

●【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：8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(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　で参加することが出来ます。

●【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）で参加することが出来ます。

※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

●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
健康いきいき体操 横田 10:00～10:30	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	瑜陽ヨガ 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 12:10～12:55	ペルビック ストレッチ 時田 12:10～12:55	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
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
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	★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	UBOUND45 幸野 20:45～21:30

火曜日

2F	5F	TAC2
	転倒防止運動 安田 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	ハンモックヨガ ストレッチ YOKO 11:30～12:30
JPN新舞踊 藤薔 12:20～12:50		
ヨーガ ★ 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
	JAZZ HIPHOP MIX HANAKO 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
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
HIPHOP LUKIA 20:15～21:15	クラシックバレエ 〈中級〉 江口 20:00～21:30	

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
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
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
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 齊藤 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	ハンモックヨガ 初級 Jun 10:00～11:00
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
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
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
	機能改善 藤江 14:30～15:00	
子どもプログラム	お腹シェイプ＆ 股関節ストレッチ 西村 15:15～16:00	子どもプログラム
子どもプログラム	子どもプログラム	
HIPHOP China 19:45～20:45	ジャズダンス 〈初心〉 Mami 19:45～20:45	RADICAL POWER45 鳥居 19:45～20:30
		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	ピラティス50 セルツアー 12:10～13:00
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
ジャズダンス 〈初心〉 田畑 14:15～15:15	ペルビック ストレッチ 時田 14:15～15:15	MEGA DANZ45 YU-RI 14:15～15:00
	バランスボール＆コアローラー 西村 15:30～16:00	健康いきいき体操 沼野 15:20～16:00
子どもプログラム	子どもプログラム	子どもプログラム
FIGHT DO45 西岡 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 西岡 20:50～21:35

土曜日

2F	5F	TAC2
	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	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～ こっちん。 11:00～11:45	子どもプログラム
子どもプログラム	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	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	子どもプログラム
タップダンス 古庄 17:30～18:30	子どもプログラム	子どもプログラム
FIGHT DO45 松浦 20:00～20:45	クラシックバレエ 〈初心～初級〉 江口 18:15～19:45	MEGA DANZ45 岸川 20:00～20:45
	クラシックバレエ 〈初心〉 江口 20:10～21:40	

日曜日

2F	5F	TAC2
	子どもプログラム	太極拳 （24式太極拳&棍） 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
護身空手 観己流（年長～） 影山 11:30～12:30	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
		エアロLOW ★ 友添 12:10～13:00
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	
	身体調整 丸山 14:15～15:00	ヒップホップ SAORI 13:45～14:45
		スロージャズ SAORI 15:00～16:00
シェイプアップ ヨーガ★☆ AKEMI 16:00～16:45		BurnG(Lv3) 外部 16:15～17:15
KaQiLa The STOOL たま 17:00～17:45	FIGHT DO45 本荘 17:15～18:00	
	RADICAL POWER45 Tani 18:15～19:00	

【日曜 16:15～17:15 クラス】
- 8/3(日)Burn G
- 8/10(日)ハンモックヨガ
- 8/17(日)ハンモックヨガ
- 8/24(日)Burn G
- 8/31(日)Burn G

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　会員500円(税込)　一般1,250円
※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