

TAC 東京アスレティッククラブ
成人プログラム
【プール】

※祝・祭日のプログラムはお休みとなります

- 【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、デイトタイム、デイトタイム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
- トライアスロンは登録制の口座振替となります。月会費(週1回登録):正会員2,480円 フリー会員3,000円 スクール会員10,440円~(税込)
- 【フリー会員のスクール参加チケットについて】 チケットは、4枚綴り4,400円※購入日より2ヶ月間有効。
- フリー会員のフルタイム会員に限り、利用時間内スクール(特殊な参加条件クラスは除く)を週最大7コマ(1日1コマ)無料受講可能※要登録(手数料:無料。月単位変更)
- 【整理券について】使用備品について制限が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。
- アクアビックハイドロ・水中ポールウォーキング:各20名
- 成人中級、上級 A…泳ぎ中心 B…フォーム中心 のレッスンとなります。

令和8年7月~

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
メイン	アクアビック	ケア		メイン	アクアビック	ケア		メイン	アクアビック	ケア		メイン	アクアビック	ケア		メイン	アクアビック	ケア		メイン	アクアビック	ケア		メイン	アクアビック	ケア		メイン	アクアビック	ケア	
閉館																															
				トライアスロン(ベーシック) 6:30~7:30																トライアスロン(マスター) 6:30~8:00											
				フリー利用優先				フリー利用優先				フリー利用優先				フリー利用優先				フリー利用優先											
成人水泳 中級B 上級A 10:00~11:00		アクアビック ハイドロ 10:00~10:45	成人水泳 初級 10:00~11:00	成人水泳 中級A 上級B 10:00~11:00		アクアビック ダンス 10:00~10:45	成人水泳 らくらく 10:00~11:00	成人水泳 初級 10:00~11:00	成人水泳 中級A 10:00~11:00		膝痛改善 ワンポイント 10:25~10:55	成人水泳 中級B 上級A 10:00~11:00	成人水泳 らくらく 10:00~11:00		オリジナル アクアファン 10:10~10:55	成人水泳 中級B 上級B 10:00~11:00		ウォーキング&シェイプ 10:00~10:30	成人水泳 中級A 10:00~11:00	成人水泳 上級B 10:00~11:00		成人水泳 初級 10:30~11:30									
成人水泳 中級A 上級B 11:05~12:05	成人水泳 初級 11:00~12:00	アクアビック レギュラー 11:10~11:55	格闘技系アクアダンス 11:10~11:55	成人水泳 中級B 上級A 11:10~12:10		水中ポールウォーキング 11:10~12:00	成人水泳 初級 11:10~12:10	成人水泳 中級A 11:10~12:00		アクアビック ハイドロ 11:10~11:55	アクアダンス 11:00~11:45	成人水泳 中級A 11:10~12:10		アクアビック レギュラー 11:10~11:45	水中ポールウォーキング 11:10~12:00	成人水泳 中級A 上級A 11:10~12:10		アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級B 11:00~12:00	成人水泳 上級B 11:00~12:00		アクアビック レギュラー 11:10~11:55	ロングスイム レッスン 11:10~12:10		アクアビック レギュラー 11:10~11:55						
成人水泳 マスターズ(登録会員専用) 12:10~13:10			成人水泳 基礎トレ 12:10~13:10		健康水泳(初級) 12:10~13:00	ウォーターライン(ショート) 12:15~12:45		成人水泳 マスターズ(登録会員専用) 12:00~13:00		成人水泳 基礎トレ 12:00~13:00				アクアダンス 12:05~12:50				マタニティ スイミング レッスン 12:00~13:00				成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15			フリー利用優先	マタニティ スイミング レッスン 12:00~13:00					
	成人水泳 中級B 上級A 13:00~14:00		骨盤矯正ウォーキング 13:15~14:00		成人水泳 中級B 上級B 13:00~14:00	やさしいアクアビック 13:10~13:55	成人水泳 初めて水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級A 上級A 13:00~14:00		フリー利用優先	成人水泳 基礎トレ復習 13:00~14:00		成人水泳 初級 13:00~14:00	成人水泳 上級B 13:00~14:00		成人水泳 初めて水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級B 上級B 13:00~14:00		アクアファンステップ 13:10~13:55	成人水泳 上級A 13:10~14:10											
		やさしいアクアビック 14:10~14:55	成人水泳 初級 14:00~15:00		遊マクラブ(体力向上) 14:10~15:00		アクアダンス 14:00~14:45				ウォーターライン(ロング) 14:10~14:40		リフレッシュ水泳 14:10~15:00			遊マクラブ(膝痛改善) 14:05~14:55			アクアダンス 14:05~14:50								アクアビック ボクシング 14:20~14:50				
			アクアケアコース 15:00~16:00				フリー利用優先							フリー利用優先					アクアケアコース 15:00~16:00							成人水泳 中級A 15:00~16:00					
			フリー利用優先																							成人水泳 初級 16:00~17:00					
																										成人水泳 上級A 17:00~18:00					
																										成人水泳 上級B 18:10~19:10					
成人水泳 初級 上級B 19:30~20:30			成人水泳 中級B 19:30~20:30		成人水泳 中級A 19:30~20:30		成人水泳 初級 中級B 19:30~20:30		成人水泳 上級B 19:30~20:30		成人水泳 初級 中級B 19:30~20:30		成人水泳 上級A 19:30~20:30		成人水泳 中級B 19:30~20:30	成人水泳 上級A 19:30~20:30		成人水泳 初級 19:30~20:30		成人水泳 上級B 19:30~20:30	成人水泳 中級A 19:30~20:30					成人水泳 上級B 19:50~20:50	成人水泳 中級A 19:50~20:50				
フォーミング レッスン 20:35~21:20	ロングスイム レッスン 20:35~21:20				トライアスロン(マスター) 20:30~21:30	成人水泳 上級A 20:30~21:30	成人水泳 初めて水泳 19:30~20:20	ロングスイム レッスン 20:30~21:30				フリー利用優先	トライアスロン(マスター) 20:30~21:30		ワンポイント 20:40~21:30	ロングスイム レッスン(マスター) 20:35~21:20										ロングスイム レッスン 20:55~21:40					
			フリー利用優先																									閉館			

【正会員】
 ■いつでも無料でご参加いただけます。(要入場料)
 □ 時間内フリー
 ■下記のスクールは利用条件があります。
 □ 登録制(無料) □ 整理券制
 □ 特殊な参加条件(要登録 有料)

【フリー会員】
 ■利用時間内無料でご参加いただけます。
 □ 時間内フリー
 ■下記のスクールは利用条件があります。
 □ チケット □ 登録制(無料) □ 整理券制
 □ 特殊な参加条件(要登録 有料)