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8年9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BFG：19名　ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ&ｺｱｸﾛｰﾗｰ：40名　JPN：11名　ﾏｯﾄﾋﾟﾗﾃｨｽ(RF)：40名　太極拳篇(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付はありません。（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】 1スクール1枚のスクール参加回数券（1枚1,100円 ・ 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へ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 池老運 10:00～	SAL SA60 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	陰陽ヨガ セルツアー 11:10～12:00	FIGHT DO45 湯麺 11:00～11:45
ルーシーダットン 今井 12:05～12:50	ペルビックストレッチ 時田 12:10～12:55	UBOUND45 湯麺 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（種式） 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 湯麺 20:00～20:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:45～20:30	POWER CARDIO45 本田 19:45～20:30
	エアロREG★★ 菅野 20:40～21:40	UBOUND45 本田 20:50～21:35

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 9:45～10:45
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 藤篠 12:20～		
ヨーガ★ Noriko 13:00～13:45	自力整体法 関 鎮正 13:00～13:45	BurnG（Lv2） Kurumi 13:00～13:45
KaQiLa The STOOL たま 14:00～14:45	JAZZ HIPHOP MIX HANAKO 14:00～14:45	
子どもプログラム		子どもプログラム
ボリシアン（初級） 江藤 19:00～20:00	子どもプログラム	RADICAL POWER45 Tani 19:00～19:45
	クラシックバレエ（中級） 江口 20:00～21:30	HIPHOP LUKIA 20:15～21:15

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 西田 11:30～12:15
	JPN舞踊 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 飯窪 13:00～13:45
ボディメイク 飯窪 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	英語バランス体操 時田 15:15～16:00	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～	MEGA DANZ45 YUJI用 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	EARTH YOGA YUJI用 21:00～21:45	アップテンポジャズ HANAKO 21:00～22:00

木曜日

2F	5F	TAC2
		アクティブシニア 貴藤 9:00～9:45（毎月）
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 潘 12:30～	骨盤修正体操 花岡 12:15～13:15	FIGHT DO45 鳥居 12:15～13:00
太極拳篇 藤江 13:15～14:15		BurnG（Lv1） Kurumi 13:15～14:00
	リフレッシュヨガ★ フェイ 13:30～	
	機能改善 藤江 14:30～	
子どもプログラム	お腹シェイプ＆股関節ストレッチ 西村	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～	クラシックバレエ〈初心〉 江口 10:00～11:30	ヨーガ★ Noriko 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 YUJI用 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～
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〉 仙波 19:45～21:15	エアロADV★★★ 菅野 19:40～20:40
		RADICAL POWER45 西岡 20:50～21:35

土曜日

2F	5F	TAC2
ヨーガ chaco 10:00～10:50	太極拳（簡化24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	子どもプログラム
	KaQiLa ～カキラ～ ごっちん。 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〉 前芝 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	フラダンス 中島 鈴木 多恵子 15:15～16:15	子どもプログラム
タップダンス 西庄 17:30～18:30		子どもプログラム
	クラシックバレエ〈初心～初級〉 江口 18:15～19:45	子どもプログラム
FIGHT DO45 Shunsuke 20:00～20:45	クラシックバレエ〈初心〉 江口 20:00～21:30	MEGA DANZ45 岸川 20:00～20:45

日曜日

2F	5F	TAC2
	子どもプログラム	太極拳（太極功夫扇&剣） 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	OXIGEN045 鳥居 11:15～12:00
		エアロLOW★ 反田 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 友吉 13:15～14:00	子どもイベント枠
ヒップホップ SAORI 14:00～15:00	身体調整 丸山 14:15～15:00	
スロージャズ SAORI 15:15～16:15	子どもプログラム	子どもイベント枠
シェイプアップヨーガ☆ AKEMI 16:30～	子どもプログラム	BurnG/ハンモックヨガ 外部 16:30～17:30
FIGHT DO45 本荘 17:30～18:15	子どもイベント枠	
	RADICAL POWER45 Tani 18:30～19:15	

■日曜日 16:30～17:30
・9月6日 BurnG
・9月13日 BurnG
・9月20日 BurnG
・9月27日 ハンモックヨガ

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1,000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1,000円(税込)
※事前予約制