

9月祝日特別プログラム



※フリー会員の時間外利用料は1,700円(税込)です。当日フロントにてご入金後、入場券をお渡しいたします。

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。

※フリー会員の時間外利用は下記プログラム参加者に限ります。施設のフリー利用はできません。

9/21
MON

クラス名	時間	場所	担当	定員	強度	シューズ
初めてSALSA60	10:00~11:00	5Fスタジオ	セルツアー	35名	★~★★	
ピラティス50	11:10~12:00	5Fスタジオ	セルツアー	40名	★	-
ダンスシェイプ	12:30~13:15	5Fスタジオ	時田	35名	★	
ペルビックスストレッチ	13:30~14:30	5Fスタジオ	時田	40名	★	-

9/22
TUE

クラス名	時間	場所	担当	定員	強度	シューズ
エアロ60	10:30~11:30	5Fスタジオ	堀	35名	★★	
Figure8	12:15~13:00	5Fスタジオ	しんDo	35名	★★★★★	
MEGADANZ45	13:15~14:00	5Fスタジオ	しんDo	35名	★★★★	
FIGHTDO45	11:45~12:30	TAC2スタジオ	西岡	30名	★★★★★	
UBOUND45	12:45~13:30	TAC2スタジオ	西岡	19名	★★★★★	

9/23
WED

クラス名	時間	場所	担当	定員	強度	シューズ
ヨーガ	10:00~11:00	TAC2スタジオ	Ryoko	30名	★	-
全身ストレッチ	11:15~12:00	TAC2スタジオ	山田	30名	★	-

《お申込みについて》

TAC公式アプリ
先行受付!

《TAC公式アプリ》

➡ 9月7日(月) 9:00~

《窓口申込み》

➡ 9月9日(水) 9:30~



iphone用



Android用

TAC公式アプリのインストールがお済でない方は、
左記のQRコードを読み込んでください。
※事前に初期設定をお願いします。

TAC 東京アスレティッククラブ