# TAC 東京アスレティッククラブ
# 成人プログラム【スタジオ】

●【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　ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ：19名　X55：19名
ｽﾃｯﾌﾟBEG：19名　ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ＆ｺｱﾛｰﾗｰ：40名　JPN：11名　ﾏｯﾄﾋﾟﾗﾃｨｽ(5F)：40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】 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**

## 令和8年11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もございます。**

### 月曜日

| | 2F | 5F | TAC2 |
|---|---|---|---|
| 10 | 健康いきいき体操 海老澤 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 |
| 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 |
| 12 | ルーシー ダットン 今井 12:05～12:50 | ベルビック ストレッチ 時田 12:10～12:55 | UBOUND45 鴻巣 12:00～12:45 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 16 | 子ども プログラム | 子ども プログラム | |
| 17 | 子ども プログラム | ★護身空手 親己流 (年長～) 影山 17:20～18:20 | |
| 18 | | 子ども プログラム | 子ども プログラム |
| 19 | ヨーガ ★ 田村 19:00～19:45 | | |
| 20 | FIGHT DO45 鴻巣 20:00～20:45 | HIPHOP JAZZ SAORI 19:45～20:30 | POWER CARDIO45 本間 19:45～20:30 |
| 21 | | エアロREG ★★ 菅野 20:40～21:40 | UBOUND45 本間 20:50～21:35 |
| 22 | | | |

### 火曜日

| | 2F | 5F | TAC2 |
|---|---|---|---|
| 9 | | 転倒防止運動 安田 9:15～9:45 | |
| 10 | 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 |
| 11 | 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 |
| 12 | JPN新舞踊 藤蔭 12:20～12:50 | | |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 15 | 子ども プログラム | 子ども プログラム | |
| 16 | 子ども プログラム | 子ども プログラム | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | ボリネシアン 〈初級〉 江藤 19:00～20:00 | 子ども プログラム | RADICAL POWER45 Tani 19:00～19:45 |
| 20 | | クラシック バレエ 〈中級〉 江口 20:00～21:30 | HIPHOP LUKIA 20:15～21:15 |
| 21 | | | |
| 22 | | | |

### 水曜日

| | 2F | 5F | TAC2 |
|---|---|---|---|
| 9 | 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 |
| 10 | | 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 |
| 11 | 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 |
| 12 | | JPNdance MAKOTO 12:20～12:50 | |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 15 | 子ども プログラム | 美軸バランス体操 時田 15:15～16:00 | 子ども プログラム |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | 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 |
| 20 | 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 |
| 21 | FIGHT DO45 Tani 20:45～21:30 | EARTH YOGA YU-RI 21:00～21:45 | アップテンポ ジャズ HANAKO 21:00～22:00 |
| 22 | | | |

### 木曜日

| | 2F | 5F | TAC2 |
|---|---|---|---|
| 9 | | | アクティブシニア 齋藤 9:00～9:45 （有料） |
| 10 | 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 |
| 11 | 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 |
| 12 | 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 |
| 13 | 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 |
| 14 | | 機能改善 藤江 14:30～15:00 | |
| 15 | 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 |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | 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 | 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 |
| 21 | | | UBOUND45 鳥居 20:45～21:30 |
| 22 | | | |

### 金曜日

| | 2F | 5F | TAC2 |
|---|---|---|---|
| 10 | 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 ★ Noriko 10:00～10:50 |
| 11 | DANCE&WORKOUT セルツァー 10:45～11:45 | シアターダンス 〈初級〉 小仲井 11:45～12:45 | エアロLOW ★☆ 山口 11:00～11:50 |
| 12 | 脳トレエクササイズ 納谷 12:00～12:45 | | ピラティス50 セルツァー 12:10～13:00 |
| 13 | 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 |
| 14 | ジャズダンス 〈初心〉 田畑 14:15～15:15 | ベルビック ストレッチ 時田 14:15～15:15 | MEGA DANZ45 YU-RI 14:15～15:00 |
| 15 | | 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 |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | | 子ども プログラム | 子ども プログラム |
| 20 | 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 |
| 21 | | | RADICAL POWER45 西岡 20:50～21:35 |
| 22 | | | |

### 土曜日

| | 2F | 5F | TAC2 |
|---|---|---|---|
| 9 | | 太極拳 （簡化24式） 岩本 9:00～9:45 | 子ども プログラム |
| 10 | ヨーガ chaco 10:00～10:50 | エアロMID ★★ 小池 10:00～10:50 | 子ども プログラム |
| 11 | 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 |
| 12 | 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 |
| 13 | 子ども プログラム | | 子ども プログラム |
| 14 | 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 |
| 15 | 子ども プログラム | | 子ども プログラム |
| 16 | 子ども プログラム | | 子ども プログラム |
| 17 | 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 |
| 18 | | 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 |
| 19 | | | |
| 20 | 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 |
| 21 | | | |
| 22 | | | |

### 日曜日

| | 2F | 5F | TAC2 |
|---|---|---|---|
| 8 | | | 太極拳 (太極功夫扇&剣) 岩本 8:00～8:45 |
| 9 | 子ども プログラム | 子ども プログラム | UBOUND45 鳥居 9:15～10:00 |
| 10 | 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 |
| 11 | 護身空手 親己流 (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 |
| 12 | ゆる体操 かずだ　あきお 12:45～13:45 | | エアロLOW ★ 友添 12:10～13:00 |
| 13 | ヒップホップ SAORI 14:00～15:00 | ピラティス &ストレッチ 友添 13:15～14:00 | 子ども イベント枠 |
| 14 | スロージャズ SAORI 15:15～16:15 | 身体調整 丸山 14:15～15:00 | |
| 15 | | 子ども プログラム | 子ども イベント枠 |
| 16 | シェイプアップ ヨーガ★☆ AKEMI 16:30～17:15 | 子ども プログラム | BurnG/ ハンモックヨガ 外部 16:30～17:30 |
| 17 | FIGHT DO45 本荘 17:30～18:15 | 子ども イベント枠 | |
| 18 | | RADICAL POWER45 Tani 18:30～19:15 | |
| 19 | | | |
| 20 | | 閉館 | |
| 21 | | | |
| 22 | | | |

■日曜日 16:30～17:30
・11月8日　BurnG
・11月15日　BurnG
・11月22日　ハンモックヨガ
・11月29日　BurnG

**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(税込)
※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