

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
- エアロピクス・ヨガ運動強度 / ★★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
ラディカルパワー：19名 UBOUND：19名 ハンモックヨガ：12名 Burn G：8名 ファイトウ(2F)：15名 KaQiLa The STOOL：19名 パワーカーデオ：19名 X55：19名
ステップBEG：19名 身体調整：30名 バランスボール&コアローラー：30名 JPN：11名 マットピラティス(5F)：30名 機能改善(2F)：25名
- 【正会員のチケットについて】 90分クラス 330円 ・ 60分クラス 220円 の参加チケットが必要です。
- 【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。)
- 【フリー会員のチケットor月会費について】 チケットは、4枚綴り4,400円※購入日より2ヶ月間有効。 月会費はスクール月会費の半額で受講可能です。

令和6年7月～

※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がございます。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日						
	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2				
8																						太極拳 (32式制定拳) 岩本 8:00~8:45			
9		健康いきいき体操 青柳 9:15~9:45			転倒防止運動 青柳 9:15~9:45		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			アクティブシニア 齊藤 9:00~9:45 (有料)					太極拳 (24式制定拳) 岩本 9:00~9:45	子ども プログラム			子ども プログラム	子ども プログラム			
10	コンディショニング 森田 9:45~10:30	SALSA60 セルツァー 10:00~11:00	シャイロ キネシス 菊山 10:00~10:45	子ども プログラム	エアロLOW ★ 山口 10:00~10:50	ヨガ ★★ フェイ 10:00~11:00		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	マット ピラティス 山田 10:00~10:45	UBOUND45 江口(真) 10:00~10:45		転倒防止運動 納谷 10:00~10:30	クラシック バレエ (初級) 江口 10:00~11:30	ヨガ ★ レイコ 10:00~10:50	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	エアロLOW ★☆ 山口 10:00~10:50	FIGHT DO45 鳥居 10:15~11:00			
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	子ども プログラム	クラシック バレエ (初級) 石井 11:10~12:40		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	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 11:00~11:45		DANCE&WORKOUT セルツァー 10:45~11:45	江口 10:00~11:30	エアロLOW ★ 山口 11:00~11:50	子ども プログラム	KaQiLa ~カキラ~ こっちゃん 11:00~11:45		子ども プログラム	クラシック バレエ (初級~初級) 竹内 11:10~12:40	OXIGENO45 鳥居 11:15~12:00			
12	ルーシー ダットン 今井 12:00~12:45	ヘルピック ストレッチ 時田 12:10~12:50	UBOUND45 鴻巣 12:00~12:45	JPN新舞踊 藤藤 12:20~12:50		BurnG (Lv2) Kurumi 12:30~13:15		JPNdance MAKOTO 12:20~12:50		子ども プログラム	健康いきいき体操 スタッフ 12:30~13:00	FIGHT DO45 青柳 12:00~12:45		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 セルツァー 12:00~12:50	子ども プログラム	クラシック バレエ (初級~初級) 前楚 12:00~13:30		子ども プログラム	クラシック バレエ (初級~初級) 竹内 11:10~12:40	エアロLOW ★ 友添 12:10~13:00			
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	ヨガ ★ 能見 13:00~13:45	自力整体法 関 鎮正 13:00~13:45		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		太極拳60 (楊式) 藤江 13:15~14:15	BurnG (Lv1) Kurumi 13:00~13:30		ヘルピック ストレッチ 時田 13:00~14:00	TAC チャイルド クラブ	RADICAL POWER45 鳥居 13:00~13:45	子ども プログラム				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			
14		ゆったり気功 渡辺 敬子 14:00~14:50	入門エアロ 藤江 14:05~14:45		ダンスミックス 飯島 14:00~14:45	ハンモックヨガ ストレッチ YOKO 13:45~14:45		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		リフレッシュヨ ガ ★ フェイ 13:30~14:15	ハンモックヨガ 初級 Miya 13:45~14:45		マット ピラティス 山田 14:15~15:00	ジャズダンス (初級) 田畑 14:00~15:00	MEGA DANZ45 YU-FI 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		ヒップホップ 丸山 14:15~15:00	SAORI 13:45~14:45		
15	子ども プログラム	太極拳50 (楊式) 藤江 15:00~15:50	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	子ども プログラム	お腹シェイプ& 股関節ストレッチ 山口(達) 15:15~16:00	子ども プログラム	子ども プログラム		ハランスボール &コアローラー 西村 15:15~15:55	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		スロージャズ 丸山 15:00~16:00			
16	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	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	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	シェイプアップ ヨガ★ AKEMI 16:00~16:45	BurnG(Lv3) 外部 16:15~17:15		
17	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	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	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	KaQiLa The STOOL たま 17:00~17:45	FIGHT DO45 本庄 17:15~18:00		
18	子ども プログラム	★護身空手 観已流 (年長~) 影山 17:20~18:20	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	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	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		RADICAL POWER45 Tani 18:15~19:00		
19	ヨガ ★ 田村 19:00~19:45	子ども プログラム	子ども プログラム	ヨガ ★ 藤坂 19:00~19:45	子ども プログラム	RADICAL POWER45 Tani 19:00~19:45		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		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	子ども プログラム	子ども プログラム				
20	FIGHT DO45 鴻巣 20:00~20:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:45~20:30	POWER CARDIO45 幸野 19:45~20:30	FIGHT DO45 江口(真) 20:00~20:45	クラシック バレエ (中級) 江口 20:00~21:00	ポリネシアン (初級) 江藤 20:00~21:00		HYPER C 青木 20:00~20:30	MEGA DANZ45 YU-FI 20:00~20:45	ハンモックヨガ 初級 外部 19:45~20:45		パワーヨーガ ★ 能見 20:00~20:45	ジャズダンス (初級) Mami 19:45~20:45	RADICAL POWER45 鳥居 19:45~20:30	FIGHT DO45 松浦 19:45~20:30	クラシックバレ エ (初級~初級) 石井 19:45~21:15	エアロADV ★★★ 菅野 19:40~20:40	子ども プログラム	FIGHT DO45 松浦 20:00~20:45	クラシック バレエ (初級) 江口 20:10~21:40	MEGA DANZ45 岸川 20:00~20:45				
21		エアロREG ★ 菅野 20:40~21:40	X55 幸野 20:45~21:30					FIGHT DO45 Tani 20:45~21:30	美ストレッチ YU-FI 21:00~21:45	ヒップホップ HANAKO 21:00~22:00				ストレッチ 本庄 20:45~21:30	UBOUND45 鳥居 20:45~21:30	RADICAL POWER45 松浦 20:50~21:35	子ども プログラム								
22	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	2F	5F	TAC2	
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日						

【正会員】		【フリー会員】	
■	子どもプログラム	■	子どもプログラム
■	時間内フリー	■	時間内フリー
■	時間内フリー ※整理券が必要なプログラム	■	時間内フリー ※整理券が必要なプログラム
■	有料チケット	■	有料チケットOR月会費
■	有料 500円(税込) ※事前予約制	■	有料 500円(税込) ※事前予約制

閉館