

**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、ホリデー、アンダー22、シニアイブニング、ビジネスプラン、ナイト&ホリデー
- エアロビクス・ヨガ運動強度 / ★★★たいへんきつい / ★★☆きつい / ★★ややくらい / ★☆普通 / ★ややかかるい / ☆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  
 ライカパワー：19名 UBOUND：19名 ハンモックヨガ：8名 Burn G：8名 ファイトウ(2F)：15名 KaQiLa The STOOL：19名 ハワーカード：19名 X55：19名  
 スタッフ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 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】 スクール参加回数券(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。

**令和6年11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分以降はスタジオの入室をお断りします。  
 安全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  |                                   |  |  |                                    |   |   |                             |                                      |   |                                    |                                    |                                     |                                   |                                       |   |                                      |  |  |   |   |                                     |  |                                  |      |
| 9  |                                   |  |  |                                    | 転倒防止運動<br>青柳<br>9:15~9:45                 |   | TAC<br>チャイルド<br>クラブ         | TAC<br>チャイルド<br>クラブ                  | TAC<br>チャイルド<br>クラブ                     |                                    |                                    | アクティブシニア<br>齊藤<br>9:00~9:45<br>(有料) |                                   |                                       |   |                                      |  |  |   |   |                                     |  |                                  |      |
| 10 | 健康いきいき体操<br>青柳<br>10:00~10:30     | SALSA60<br>セルツァー<br>10:00~11:00            | シャイロ<br>キネシス<br>柴山<br>10:00~10:45      | 子ども<br>プログラム                       | エアロLOW<br>★<br>山口<br>10:00~10:50          | ヨガ<br>★★<br>フェイ<br>10:00~11:00            |                             | エアロADV<br>★★★<br>菅野<br>10:10~11:10   | ジャズダンス<br>(初級)<br>小仲井<br>10:15~11:15    | 子ども<br>プログラム                       | マット<br>ピラティス<br>山田<br>10:00~10:45  | UBOUND45<br>江口(真)<br>10:00~10:45    |                                   | 転倒防止運動<br>納谷<br>10:00~10:30           | クラシック<br>バレエ<br>(初級)<br>江口<br>10:00~11:30 | ヨガ<br>★<br>レイコ<br>10:00~10:50        | 子ども<br>プログラム                             | エアロMID<br>★<br>小池<br>10:00~10:50             | ヨーガ<br>chaco<br>10:00~10:50             |   |                                     |  |                                  |      |
| 11 | 自重トレーニング<br>影山<br>11:00~11:45     | 陰陽ヨガ<br>セルツァー<br>11:10~12:00               | FIGHT DO45<br>鴻巣<br>11:00~11:45        | 子ども<br>プログラム                       | クラシック<br>バレエ<br>(初級)<br>石井<br>11:10~12:40 |   |                             | エアロBEG<br>★★<br>鈴木 孝一<br>11:20~12:10 | RADICAL<br>POWER45<br>吉田<br>11:30~12:15 | 子ども<br>プログラム                       | フラダンス<br>(入門)<br>高梨<br>11:00~12:00 | 全身ストレッチ<br>山田<br>11:00~11:45        |                                   | DANCE&WORKOUT<br>セルツァー<br>10:45~11:45 |   | エアロLOW<br>★<br>山口<br>11:00~11:50     | 子ども<br>プログラム                             | KaQiLa<br>~カキラ~<br>こっちゃん<br>11:00~11:45      |   | 子ども<br>プログラム                              |                                     |  |                                  |      |
| 12 | ルーシー<br>ダットン<br>今井<br>12:00~12:45 | ペルビック<br>ストレッチ<br>時田<br>12:10~12:50        | UBOUND45<br>鴻巣<br>12:00~12:45          |                                    |   |   | JPN新舞踊<br>藤藤<br>12:20~12:50 |                                      | JPNdance<br>MAKOTO<br>12:20~12:50       |                                    |                                    | FIGHT DO45<br>青柳<br>12:00~12:45     |                                   | 器トレエクササイズ<br>納谷<br>12:00~12:45        | シアターダンス<br>(初級)<br>小仲井<br>11:45~12:45     | ピラティス50<br>セルツァー<br>12:00~12:50      | 子ども<br>プログラム                             | クラシック<br>バレエ<br>(初級~初級)<br>前楚<br>12:00~13:30 |   | 子ども<br>プログラム                              | 護身空手<br>観己流<br>(年長~)<br>11:30~12:30 | クラシック<br>バレエ<br>(初級~初級)<br>竹内<br>11:10~12:40 | OXIGENO45<br>鳥居<br>11:15~12:00   |      |
| 13 | TAC<br>チャイルド<br>クラブ               | ZUMBA<br>中村<br>13:05~13:50                 | TAC<br>チャイルド<br>クラブ                    | ヨーガ<br>★<br>能見<br>13:00~13:45      | 自力整体法<br>関 鎮正<br>13:00~13:45              |   |                             |                                      |   | ルーシーダットン<br>今井<br>13:00~13:45      | TAC<br>チャイルド<br>クラブ                | ラテンエアロ<br>飯盛<br>13:00~13:45         |                                   | 健康いきいき体操<br>納谷<br>12:30~13:00         | 姿勢矯正<br>時田<br>12:15~13:15                 | BurnG(Lv1)<br>Kurumi<br>13:00~13:30  |  |  | RADICAL<br>POWER45<br>鳥居<br>13:00~13:45 | 子ども<br>プログラム                              | ゆる体操                                |  | エアロLOW<br>★<br>友添<br>12:10~13:00 |      |
| 14 |                                   | ゆったり気功<br>渡辺 敬子<br>14:00~14:50             | 入門エアロ<br>藤江<br>14:05~14:45             |                                    | ダンスミックス<br>飯島<br>14:00~14:45              | ハンモックヨガ<br>ストレッチ<br>YOKO<br>13:45~14:45   |                             | ボディメイク<br>飯盛<br>14:00~14:45          | エアロLOW<br>★<br>山口<br>14:10~15:00        |                                    | 身体調整<br>丸山<br>14:00~14:45          |                                     |                                   | 太極拳扇<br>藤江<br>13:15~14:15             | リフレッシュヨガ<br>★<br>フェイ<br>13:30~14:15       | ハンモックヨガ<br>初級<br>Miya<br>13:45~14:45 |  |  |   |   | 子ども<br>プログラム                        | ヒップホップ                                       | SAORI<br>13:45~14:45             |      |
| 15 | 子ども<br>プログラム                      | 太極拳50<br>(楊式)<br>藤江<br>15:00~15:50         | 子ども<br>プログラム                           | 子ども<br>プログラム                       | 子ども<br>プログラム                              | 子ども<br>プログラム                              | 子ども<br>プログラム                | 子ども<br>プログラム                         | 子ども<br>プログラム                            | 子ども<br>プログラム                       | 子ども<br>プログラム                       | 子ども<br>プログラム                        | 子ども<br>プログラム                      | 子ども<br>プログラム                          | 子ども<br>プログラム                              | 子ども<br>プログラム                         | 子ども<br>プログラム                             | 子ども<br>プログラム                                 | 子ども<br>プログラム                            | 子ども<br>プログラム                              | 子ども<br>プログラム                        | 子ども<br>プログラム                                 | 子ども<br>プログラム                     |      |
| 16 | 子ども<br>プログラム                      | 子ども<br>プログラム                               |  |                                    |   |   |                             |                                      |   |                                    |                                    |                                     |                                   |                                       |   |                                      |  |  |   |   |                                     |  |                                  |      |
| 17 |                                   |  |  |                                    |   |   |                             |                                      |   |                                    |                                    |                                     |                                   |                                       |   |                                      |  |  |   |   |                                     |  |                                  |      |
| 18 | 子ども<br>プログラム                      | ★護身空手<br>観己流<br>(年長~)<br>影山<br>17:20~18:20 |  |                                    |   |   |                             |                                      |   |                                    |                                    |                                     |                                   |                                       |   |                                      |  |  |   |   |                                     |  |                                  |      |
| 19 | ヨーガ<br>★<br>田村<br>19:00~19:45     | 子ども<br>プログラム                               | 子ども<br>プログラム                           | 子ども<br>プログラム                       | 子ども<br>プログラム                              | RADICAL<br>POWER45<br>Tani<br>19:00~19:45 |                             | ピラティス&<br>からだケア<br>中村<br>19:00~19:45 |   |                                    |                                    | X55<br>Tani<br>18:45~19:30          |                                   |                                       |   |                                      |  |  |   |   |                                     |  |                                  |      |
| 20 | FIGHT DO45<br>鴻巣<br>20:00~20:45   | HIPHOP<br>JAZZ<br>SAORI<br>19:45~20:30     | POWER<br>CARDIO45<br>幸野<br>19:45~20:30 | FIGHT DO45<br>江口(真)<br>20:00~20:45 | クラシック<br>バレエ<br>(初級)<br>江口<br>20:00~21:30 | ポリネシアン<br>(初級)<br>江藤<br>20:00~21:00       |                             | HYPER C<br>青木<br>20:00~20:30         | MEGA<br>DANZ45<br>YU-RI<br>20:00~20:45  | ハンモックヨガ<br>初級<br>外部<br>19:45~20:45 |                                    |                                     | パワーヨーガ<br>★★<br>能見<br>20:00~20:45 | ジャズダンス<br>(初級)<br>Mami<br>19:45~20:45 | RADICAL<br>POWER45<br>鳥居<br>19:45~20:30   | FIGHT DO45<br>本庄<br>19:45~20:30      | クラシックバレエ<br>(初級~初級)<br>石井<br>19:45~21:15 | エアロADV<br>★★★<br>菅野<br>19:40~20:40           | FIGHT DO45<br>松浦<br>20:00~20:45         | クラシック<br>バレエ<br>(初級)<br>江口<br>20:10~21:40 | MEGA<br>DANZ45<br>岸川<br>20:00~20:45 |  |                                  |      |
| 21 |                                   | エアオREG<br>★★<br>菅野<br>20:40~21:40          | X55<br>幸野<br>20:45~21:30               |                                    |   |   |                             | FIGHT DO45<br>Tani<br>20:45~21:30    | 美ストレッチ<br>YU-RI<br>21:00~21:45          | ヒップホップ<br>HANAOKO<br>21:00~22:00   |                                    |                                     |                                   |                                       | UBOUND45<br>鳥居<br>20:45~21:30             | ストレッチ<br>本庄<br>20:45~21:30           |  | RADICAL<br>POWER45<br>山口(達)<br>20:50~21:35   |   |   |                                     |  |                                  |      |
| 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】**

     子どもプログラム  
     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  
 ※BurnGは事前予約制

**【フリー会員】**

     子どもプログラム  
     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)  
 ※BurnGは事前予約制

閉館