

9月祝日特別スタジオプログラム

| | | | | | | |
|-------------|-------------|--------|-------------|------|-----|-------|
| 9/16 (月) | FIGHT DO | | 10:15~11:15 | 5F | 40名 | 幸野 |
| | パールビックストレッチ | シューズ不要 | 11:30~12:30 | 5F | 40名 | 時田 |
| | 太極拳(扇) | シューズ不要 | 13:00~13:50 | 5F | 20名 | 藤江 |
| | 機能改善 | シューズ不要 | 14:00~14:30 | 5F | 25名 | 藤江 |
| | FIGHT DO | | 13:15~14:00 | TAC2 | 25名 | 鴻巣 |
| | UBOUND | | 14:15~15:00 | TAC2 | 19名 | 鴻巣 |
| 9/23 (月) | SALSA60 | | 10:00~11:00 | 5F | 40名 | セルツアー |
| | 陰陽ヨガ | シューズ不要 | 11:10~12:00 | 5F | 40名 | セルツアー |
| | ジャイロキネシス | シューズ不要 | 10:00~10:45 | TAC2 | 19名 | 菊山 |
| | ルーシーダットン | シューズ不要 | 12:15~13:15 | 5F | 40名 | 今井 |
| | 自重筋トレ&ストレッチ | シューズ不要 | 13:30~14:15 | TAC2 | 25名 | 影山 |
| | カラテ型エクササイズ | シューズ不要 | 14:30~15:15 | TAC2 | 25名 | 影山 |

※動きやすい服装、汗拭きタオル、室内シューズ、飲料物をご持参ください。
 ※時間外利用料は1,700円(税込)が必要となります。当日、フロントにて入場券をお受け取りください。
 ※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。

9月10日(火) より申込み開始

《お申込みについて》

WEB申込み ➡ 9月10日(火) 9:00~

窓口申込み ➡ 9月10日(火) 9:30~

※お電話でのお申込みは承っておりません。予めご了承ください。



左記QRコードもしくはTACホームページ内の専用バナー「マイページ」よりログインください。

《TACホームページ》 <https://tac-net.info/>