

10月14日(月)特別スタジオプログラム

SALSA60	10:00~11:00	5F	40名	セルツアー
バランスビューティーウォーク	11:20~12:20	5F	40名	セルツアー
健康いきいき体操	11:30~12:15	TAC2	30名	沼野
ZUMBA	13:00~14:00	5F	40名	中村
エアロ&ストレッチ	14:30~15:30	TAC2	30名	山口
自重筋トレ ※シューズ不要	16:00~16:45	5F	40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。

10月3日(木) より申込み開始

WEB申込み ➡ 10月3日(木) 9:00~

窓口申込み ➡ 10月3日(木) 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。

《お申込みについて》



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中野

検索

<https://tac-net.info/>