

TAC 東京アスレティッククラブ
成人プログラム
【スタジオ】

※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

- 【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 / ★ややかない / ☆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
 ライカルパワー: 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 ハワーカードイオ: 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～

●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。

8	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		
9																							
10	健康いきいき体操 青柳 10:00~10:30	SALSA60 セルツァー 10:00~11:00	シャイロ キネシス 柴山 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																	
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																		
12	ルーシー ダットン 今井 12:00~12:45	ベルビク ストレッチ 時田 12:10~12:50	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	子ども プログラム	ヨガ ★ 能見 13:00~13:45	自力整体法 関 鎮正 13:00~13:45																	
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																				
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	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	
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	子ども プログラム																					
18	子ども プログラム	★護身空手 観己流 (年長〜) 影山 17:20~18:20																					
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	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	
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	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	
21	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	子ども プログラム	子ども プログラム	
22	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	子ども プログラム	子ども プログラム	

【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
 ※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
 ※事前予約制

閉館