TAC 東京アスレティッククラブ
成人プログラム【スタジオ】

令和6年12月～

●【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・ヨーガ運動強度 / ★★★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
ﾗﾃﾞｨｶﾙﾊﾟﾜｰ：19名　UBOUND：19名　ﾊﾝﾓｯｸﾖｶﾞ：8名　Burn G：8名　ﾌｧｲﾄﾞｳ(2F)：15名　KaQiLa The STOOL：19名　ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ：19名　X55：19名
ｽﾃｯﾌﾟBEG：19名　身体調整：30名　ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ＆ｺｱﾛｰﾗｰ：30名　JPN：11名　ﾏｯﾄﾋﾟﾗﾃｨｽ(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。

※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もございます。

月曜日

2F	5F	TAC2
10:00～10:30 健康いきいき体操 青柳	10:00～11:00 SALSA60 セルツアー	10:00～10:45 ジャイロ キネシス 菊山
11:00～11:45 自重トレーニング 影山	11:10～12:00 陰陽ヨガ セルツアー	11:00～11:45 FIGHT DO45 鴻巣
12:00～12:45 ルーシー ダットン 今井	12:10～12:50 ベルビック ストレッチ 時田	12:00～12:45 UBOUND45 鴻巣
TAC チャイルド クラブ	13:05～13:50 ZUMBA 中村	TAC チャイルド クラブ
	14:00～14:50 ゆったり気功 渡辺　敬子	14:05～14:45 入門エアロ 藤江
子ども プログラム	15:00～15:50 太極拳５０（楊式） 藤江	子ども プログラム
子ども プログラム	17:20～18:20 ★護身空手 観己流（年長～） 影山	子ども プログラム
19:00～19:45 ヨーガ ★ 田村	子ども プログラム	子ども プログラム
20:00～20:45 FIGHT DO45 鴻巣	19:45～20:30 HIPHOP JAZZ SAORI	19:45～20:30 POWER CARDIO45 幸野
	20:40～21:40 エアロREG ★★ 菅野	20:45～21:30 X55 幸野

火曜日

2F	5F	TAC2
	9:15～9:45 転倒防止運動 青柳	
子ども プログラム	10:00～10:50 エアロLOW ★ 山口	10:00～11:00 ヨーガ ★★ フェイ
子ども プログラム	11:10～12:40 クラシック バレエ 〈初心〉 石井	
12:20～12:50 JPN新興踊 藤蔭		12:30～13:15 BurnG（Lv2） Kurumi
13:00～13:45 ヨーガ ★ 能見	13:00～13:45 自力整体法 関　鎮正	
	14:00～14:45 ダンスミックス 飯島	13:45～14:45 ハンモックヨガ ストレッチ YOKO
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
19:00～19:45 ヨーガ ★ 脇坂	子ども プログラム	19:00～19:45 RADICAL POWER45 Tani
20:00～20:45 FIGHT DO45 江口(真)	19:45～21:30 クラシック バレエ 〈初級〉〈中級〉 江口	20:00～21:00 ボリネシアン 〈初級〉 江藤

水曜日

2F	5F	TAC2
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
	10:10～11:10 エアロADV ★★★ 菅野	10:15～11:15 ジャズダンス 〈初級〉 小仲井
子ども プログラム	10:30～11:15 エアロBEG ★★ 鈴木　孝一	11:30～12:15 RADICAL POWER45 吉田
	12:20～12:50 JPNdance MAKOTO	
13:00～13:45 ルーシーダットン 今井	TAC チャイルド クラブ	13:00～13:45 ラテンエアロ 飯盛
14:00～14:45 ボディメイク 飯盛	14:10～15:00 エアロLOW ★ 山口	14:00～14:45 身体調整 丸山
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
19:00～19:45 ビラティス& からだケア 中村	子ども プログラム	20:15～21:00 X55 Tani 18:45～19:30
20:00～20:45 HYPER C 青木	20:00～20:45 MEGA DANZ45 YU-RI	19:45～20:45 ハンモックヨガ 初級 外部
20:45～21:30 FIGHT DO45 Tani	21:00～21:45 美ストレッチ YU-RI	21:00～22:00 ヒップホップ HANAKO

木曜日

2F	5F	TAC2
		9:00～9:45 アクティブシニア 齋藤 （有料）
子ども プログラム	10:00～10:45 マット ピラティス 山田	10:00～10:45 UBOUND45 江口(真)
子ども プログラム	11:00～12:00 フラダンス 〈入門〉 高梨	11:00～11:45 全身ストレッチ 山田
12:30～13:00 健康いきいき体操 納谷	12:15～13:15 姿勢矯正 時田	12:00～12:45 FIGHT DO45 菅野
13:15～14:15 太極拳扇 藤江	13:30～14:15 リフレッシュヨガ ★ フェイ	13:00～13:30 BurnG（Lv1） Kurumi
14:30～15:00 機能改善 藤江		13:45～14:45 ハンモックヨガ 初級 Miya
子ども プログラム	15:15～16:00 お腹シェイプ& 股関節ストレッチ 西村	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
19:00～19:45 パワーヨーガ ★★ 能見	20:00～20:45 ジャズダンス 〈初心〉 Mami	19:45～20:30 RADICAL POWER45 鳥居
	19:45～20:45	20:45～21:30 UBOUND45 鳥居

金曜日

2F	5F	TAC2
10:00～10:30 転倒防止運動 納谷	10:00～11:30 クラシック バレエ 〈初心〉 江口	10:00～10:50 ヨーガ ★ レイコ
10:45～11:45 DANCE&WORKOUT セルツアー		11:00～11:50 エアロLOW ★☆ 山口
12:00～12:45 脳トレエクササイズ 納谷	11:45～12:45 シアターダンス 〈初級〉 小仲井	12:00～12:50 ピラティス50 セルツアー
13:00～14:00 ベルビック ストレッチ 時田	TAC チャイルド クラブ	13:00～13:45 RADICAL POWER45 鳥居
14:15～15:00 マット ピラティス 山田	14:00～15:00 ジャズダンス 〈初心〉 田畑	14:00～14:45 MEGA DANZ45 YU-RI
	15:15～15:55 バランスボール &コアローラー 西村	
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
19:00～19:45 FIGHT DO45 西岡	19:45～20:30 クラシックバレエ 〈初心～初級〉 石井	19:40～20:40 エアロADV ★★★ 菅野
19:45～21:15 ストレッチ 本荘	19:45～21:15	20:50～21:35 RADICAL POWER45 西岡

土曜日

2F	5F	TAC2
	9:00～9:45 太極拳 （24式制定拳） 岩本	
子ども プログラム	10:00～10:50 エアロMID ★★ 小池	10:00～10:50 ヨーガ chaco
子ども プログラム	11:00～11:45 KaQila ～カキラ～ ごっちん。	
子ども プログラム	12:00～13:30 クラシック バレエ 〈初心～初級〉 前埜	
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	15:15～16:15 フラダンス （中級） 鈴木　多恵子	
子ども プログラム	子ども プログラム	
17:30～18:30 タップダンス 古庄		
子ども プログラム	18:15～19:45 クラシック バレエ 〈初心～初級〉 江口	
20:00～20:45 FIGHT DO45 松浦	20:10～21:40 クラシック バレエ 〈初心〉 江口	20:00～20:45 MEGA DANZ45 岸川

日曜日

2F	5F	TAC2
	子ども プログラム	8:00～8:45 太極拳 （32式制定拳） 岩本
子ども プログラム		9:15～10:00 UBOUND45 鳥居
子ども プログラム	10:00～10:50 エアロLOW ★☆ 山口	10:15～11:00 FIGHT DO45 鳥居
護身空手 観己流 （年長～）	11:00～12:40 クラシック バレエ 〈初心～初級〉 竹内	11:15～12:00 OXIGENO45 鳥居
11:30～12:30		12:10～13:00 エアロLOW ★ 友添
ゆる体操 かすだ　あきお	13:15～14:00 ピラティス &ストレッチ 友添	
12:45～13:45	14:15～15:00 身体調整 丸山	13:45～14:45 ヒップホップ SAORI
		15:00～16:00 スロージャズ SAORI
シェイプアップ ヨーガ★☆ AKEMI		16:15～17:15 BurnG(Lv3) 外部
16:00～16:45 KaQiLa The STOOL たま	17:15～18:00 FIGHT DO45 本荘	
17:00～17:45	18:15～19:00 RADICAL POWER45 Tani	
閉館		

こどもプログラム

【 正 会 員 】

時間内フリー　時間内フリー（整理券が必要なプログラム）※BurnGは事前予約制

有料チケット　有料　会員500円(税込)　一般1,000円 ※事前予約制

こどもプログラム

【 フ リ ー 会 員 】

時間内フリー　時間内フリー（整理券が必要なプログラム）※BurnGは事前予約制

有料チケット　有料　会員500円(税込)　一般1,000円（税込）※事前予約制