

新年  
成人の日

1/13

Monday

# 2025年

## 成人の日 特別プログラム

※フリー会員の時間外利用料は1,700円(税込)です。当日フロントにてご入金後、入場券をお渡しいたします。

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。

※フリー会員の時間外利用は下記プログラム参加者に限ります。施設のフリー利用はできません。

エアロ60 	10:00~11:00	5F	40名	堀
FIGHT DO 	11:15~12:00	2F	20名	鴻巣
美姿勢エクササイズ	11:30~12:30	5F	40名	セルツァー
美ボディメイク	12:45~13:45	5F	40名	セルツァー
カラテ型エクササイズ	13:00~14:00	2F	20名	影山
ZUMBA 	14:00~14:45	5F	40名	中村
健康いきいき体操 	14:15~15:00	2F	20名	沼野
ピラティス&からだケア	15:00~15:45	5F	40名	中村

《お申込みについて》

**12月16日(月)**より申込み開始

WEB申込み ➡ 12月16日(月) 9:00~

窓口申込み ➡ 12月16日(月) 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/>  
〒164-0001 東京都中野区中野2-14-16

TEL 03-3384-2131(代) / フリーダイヤル 0120-846045