

建国記念の日

2/11

Tuesday

# 2月11日(火・祝) ～祝日特別プログラム～

※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。

レッスン	時間	場所	定員	担当	強度	シューズ
ヨーガ	10:00～10:45	2Fスタジオ	20名	能見	☆	—
健康体操	11:00～11:30	2Fスタジオ	20名	影山	☆	
FIGHT DO45	11:45～12:30	2Fスタジオ	15名	本荘	★★★	
ガチトレ(ファンクショナル) &ストレッチ	12:45～14:00	2Fスタジオ	20名	安田	★★★	

※☆はスロー系、★はアクティブ系の運動強度です

## 《お申込みについて》

**1月27日(月)**より申込み開始

**WEB申込み** ➡ 1月27日(月) 9:00～

**窓口申込み** ➡ 1月27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