TAC 東京アスレティッククラブ

成人プログラム【プール】

※祝・祭日のプログラムはお休みとなります

●【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
●トライアスロンは登録制の口座振替となります。月会費（週1回登録）：正会員2,480円 フリー会員3,000円 スクール会員10,440円～（税込）
●【フリー会員のスクール参加チケットについて】 チケットは、4枚綴り4,400円※購入日より2ヶ月間有効。
●フリー会員のフルタイム会員に限り、利用時間内スクール（特殊な参加条件ｸﾗｽは除く）を週最大7コマ（1日1コマ）無料受講可能※要登録（手数料：無料。月単位変更）
●【整理券について】使用備品について制限が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。
アクアビックハイドロ・水中ポールウォーキング：各20名
●成人中級、上級 A…泳ぎ中心 B…フォーム中心 のレッスンとなります。

令和7年4月～

7

月曜日

メイン	アクアビック	ケア
閉館		
成人水泳 中級B 上級A 10:00～11:00	アクアビック ハイドロ 10:00～10:45	成人水泳 初級 10:00～11:00
成人水泳 中級A 上級B 11:05～12:05	アクアビック レギュラー 11:10～11:55	格闘技系アクアダンス 11:10～11:55
成人水泳 マスターズ （登録会員専用） 12:10～13:10		成人水泳 基礎トレ 12:10～13:10
成人水泳 中級B 上級A 13:00～14:00		骨盤修正 ウォーキング 13:15～14:00
	やさしい アクアビック 14:10～14:55	成人水泳 初級 14:00～15:00
		アクアケア コース 15:00～16:00
	フリー利用優先	
成人水泳 上級B 19:30～20:30		成人水泳 初級 中級B 19:30～20:30
成人水泳 フォーミングレッスン 20:35～21:20	成人水泳 ロングスイムレッスン 20:35～21:20	
	フリー利用優先	

火曜日

メイン	アクアビック	ケア
トライアスロン （ベーシック） 6:30～7:30		
	フリー利用優先	
成人水泳 中級A 上級A 10:00～11:00	アクアビック ダンス 10:00～10:45	成人水泳 らくらく 10:00～11:00
成人水泳 中級B 上級A 11:10～12:10		水中ポール ウォーキング 11:10～12:00
健康水泳 （初級） 12:10～13:00		
成人水泳 中級B 上級B 13:00～14:00	成人水泳 初級 13:00～14:00	やさしい アクアビック 13:10～13:55
		成人水泳 初めて水泳 13:00～13:50
游々クラブ （体力向上） 14:10～15:00		アクアダンス 14:00～14:45
	フリー利用優先	
	フリー利用優先	
成人水泳 中級A 19:30～20:30		
トライアスロン （マスター） 20:30～21:30	成人水泳 上級A 20:30～21:30	成人水泳 初めて水泳 19:30～20:20

水曜日

メイン	アクアビック	ケア
	フリー利用優先	
成人水泳 初級 10:00～11:00	成人水泳 中級A 10:00～11:00	腰痛改善 ワンポイント 10:25～10:55
成人水泳 上級A 11:00～12:00	アクアビック ハイドロ 11:10～11:55	アクアダンス 11:00～11:45
成人水泳 マスターズ （登録会員専用） 12:00～13:00		成人水泳 基礎トレ 12:00～13:00
成人水泳 中級A 上級A 13:00～14:00	フリー利用優先	成人水泳 基礎トレ復習 13:00～14:00
	ウォーターライン 14:10～14:40	
		アクアケア コース 15:00～16:00
	フリー利用優先	
成人水泳 上級B 19:30～20:30		成人水泳 初級 中級B 19:30～20:30
ロングスイム レッスン 20:30～21:30	フリー利用優先	

木曜日

メイン	アクアビック	ケア
トライアスロン （ベーシック） 6:30～7:30		
	フリー利用優先	
成人水泳 中級B 上級A 10:00～11:00	成人水泳 らくらく 10:00～11:00	オリジナル アクアファン 10:10～10:55
成人水泳 中級B 11:10～12:10	アクアビック レギュラー 11:00～11:45	水中ポール ウォーキング 11:10～12:00
		アクアダンス 12:05～12:50
成人水泳 初級 13:00～14:00	成人水泳 上級B 13:00～14:00	成人水泳 初めて水泳 13:00～13:50
リフレッシュ 水泳 14:10～15:00		
■下記のスクールは利用条件があります。		
成人水泳 上級A 19:30～20:30		成人水泳 中級B 19:30～20:30
トライアスロン （マスター） 20:30～21:30	フリー利用優先	ワンポイント 20:40～21:30

金曜日

メイン	アクアビック	ケア
	フリー利用優先	
成人水泳 中級B 上級B 10:00～11:00		ウォーキング＆ シェイプ 10:00-10:30
成人水泳 中級A 上級A 11:10～12:10	アクアビック ハイドロ 11:00～11:45	成人水泳 初級 10:30～11:30
		マタニティ スイミング 12:00～13:00
成人水泳 中級B 上級B 13:00～14:00		アクア ファンステップ 13:10～13:55
游々クラブ （膝痛改善） 14:05～14:55		アクアダンス 14:00～14:45
		アクアケア コース 15:00～16:00
	フリー利用優先	
成人水泳 中級A 上級A 19:30～20:30		成人水泳 初級 19:30～20:30
ロングスイム レッスン 20:35～21:20	フリー利用優先	

土曜日

メイン	アクアビック	ケア
トライアスロン （マスター） 6:30～8:00		
	フリー利用優先	
成人水泳 中級A 10:00～11:00	成人水泳 上級B 10:00～11:00	
成人水泳 中級B 11:00～12:00	アクアビック レギュラー 11:10～11:55	
		成人水泳 フォーミング レッスン 12:15～13:15
成人水泳 上級A 13:10～14:10		
	フリー利用優先	
成人水泳 上級B 19:50～20:50	成人水泳 中級A 19:50～20:50	
	成人水泳 ロングスイムレッスン 20：55～21:40	

日曜日

メイン	アクアビック	ケア
ロングスイム レッスン 11:10～12:10	アクアビック レギュラー 11:10～11:55	
	フリー利用優先	マタニティ スイミング 12:00～13:00
		アクアキック ボクシング 14:20～14:50
成人水泳 中級A 15:00～16:00		
成人水泳 初級 16:00～17:00		
成人水泳 上級A 17:00～18:00		
成人水泳 上級B 18:10～19:10		
	フリー利用優先	
閉館		

【 正会員 】
■いつでも無料でご参加いただけます。(要入場料)
時間内フリー
■下記のスクールは利用条件があります。
登録制（無料） 整理券制
特殊な参加条件(要登録 有料)

【 フリー会員 】
■利用時間内無料でご参加いただけます。
時間内フリー
チケット
登録制（無料） 整理券制
特殊な参加条件(要登録 有料)