

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、デイトタイム、デイトタイム60、ナイトタイム、ホリデー、アンダー22、シニアブニング、ビジネスプラン、ナイト&ホリデー
- 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(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 パランスボール&コアローラー：30名 JPN：11名 マッドピラティス(5F)：30名 機能改善(5F)：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7年4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。

	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				
8																									
9					転倒防止運動 安田 9:15~9:45		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			アクティブシニア 齊藤 9:00~9:45 (有料)					太極拳 (24式制定拳) 岩本 9:00~9:45	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			
10	健康いきいき体操 横田 10:00~10:30	SALSA60 セルツァー 10:00~11:00	ジャイロ キネシス 菊山 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		エアロADV ★★★ 菅野 10:10~11:10	ジャズダンス (初級) 小仲井 10:15~11:15	子ども プログラム	マット ピラティス 山田 10:00~10:45	ハンモックヨガ 初級 Jun 10:00~11:00		転倒防止運動 納谷 10:00~10:30	クラシック バレエ (初級) 江口 10:00~11:30	ヨガ ★ レイコ 10:00~10:50	子ども プログラム	エアロMID ★ 小池 10:00~10:50	ヨーガ chaco 10:00~10:50	子ども プログラム	エアロLOW ★ 山口 10:00~10:50	子ども プログラム			
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	ハンモックヨガ ストレッチ YOKO 11:30~12:30	子ども プログラム	エアロBEG ★★ 鈴木 孝一 11:20~12:10	RADICAL POWER45 吉田 11:30~12:15	子ども プログラム	フラダンス (入門) 高梨 11:00~12:00	全身ストレッチ 山田 11:15~12:00		DANCE&WORKOUT セルツァー 10:45~11:45	江口 10:00~11:30	エアロLOW ★ 山口 11:00~11:50	子ども プログラム	KaQiLa ~カキラ~ こっちゃん. 11:00~11:45	子ども プログラム	子ども プログラム	クラシック バレエ (初級~初級) 竹内 11:10~12:40	子ども プログラム			
12	ルーシー ダットン 今井 12:10~12:55	ヘルピック ストレッチ 時田 12:10~12:55	UBOUND45 鴻巣 12:00~12:45	JPN新舞踊 藤藤 12:20~12:50				JPNdance MAKOTO 12:20~12:50					健康的いきいき体操 横田 12:30~13:00	姿勢矯正 時田 12:15~13:15	FIGHT DO45 鳥居 12:15~13:00		脳トレエクササイズ 納谷 12:00~12:45	シアターダンス (初級) 小仲井 11:45~12:45	ピラティス50 セルツァー 12:10~13:00	子ども プログラム	クラシック バレエ (初級~初級) 前楚 12:00~13:30	子ども プログラム	護身空手 観己流 (年長~) 11:30~12:30	クラシック バレエ (初級~初級) 友添 12:10~13:00	子ども プログラム
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	ヨーガ ★ 能見 13:00~13:45	自力整体法 関 鎮正 13:00~13:45	BurnG (Lv2) Kurumi 13:00~13:45	ルーシーダットン 今井 13:00~13:45	TAC チャイルド クラブ	ラテンエアロ 飯盛 13:00~13:45				太極拳扇 藤江 13:15~14:15	リフレッシュヨガ ★ フェイ 13:30~14:15		マット ピラティス 山田 13:15~14:00	TAC チャイルド クラブ	RADICAL POWER45 鳥居 13:15~14:00	子ども プログラム		子ども プログラム	ゆる体操		子ども プログラム	
14	ダンスシェイプ 時田 14:15~15:00	ゆったり気功 渡辺 敬子 14:00~14:50	入門エアロ 藤江 14:10~14:50		JAZZ HIPHOP MIX HANAKO 14:00~14:45		ボディメイク 飯盛 14:00~14:45	エアロLOW ★ 山口 14:10~15:00	身体調整 丸山 14:00~14:45					機能改善 藤江 14:30~15:00		ジャズダンス (初級) 田畑 14:15~15:15	ヘルピック ストレッチ 時田 14:15~15:15	MEGA DANZ45 YU-RI 14:15~15:00	子ども プログラム	子ども プログラム	子ども プログラム	かすた あきお 12:45~13:45	ピラティス &ストレッチ 友添 13:15~14:00	子ども プログラム	
15		太極拳50 (構式) 藤江 15:10~16:00	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																				シェイプアップ ヨーガ★ AKEMI 16:00~16:45		子ども プログラム	
17																									
18	子ども プログラム	★護身空手 観己流 (年長~) 影山 17:20~18:20	子ども プログラム																タップダンス 古庄 17:30~18:30	子ども プログラム	子ども プログラム				
19	ヨーガ ★ 田村 19:00~19:45	子ども プログラム	子ども プログラム																						
20	FIGHT DO45 鴻巣 20:00~20:45	HIPHOP JAZZ SAORI 19:45~20:30	POWER CARDIO45 幸野 19:45~20:30																						
21		エアOREG ★★ 菅野 20:40~21:40	UBOUND45 幸野 20:45~21:30																						
22																									

【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)
※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

【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)
※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

閉館