ゴールデンウィークは
TACで！！

GW特別スタジオプログラム

ANNIVERSARY 55th

※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。

4/29 TUE

vol.4 Anniversary Event

クラス名	時間	場所	担当	定員	強度	シューズ
フィットネスベリーダンス	11:00～11:45	5Fスタジオ	飯盛	40名	★★	-
エアロ初級LOW	12:00～12:45	5Fスタジオ	今井	40名	★	👟
ルーシーダットン	13:00～13:45	5Fスタジオ	今井	40名	☆	-

※フィットネスベリーダンス … ベリーダンスの動きやステップを使って、お腹をたくさん動かしながら踊っていきます。
ヒップスカートや大判のスカーフをお持ちの方は、腰に巻いてご参加下さい！

5/3 SAT

vol.6 Anniversary Event

クラス名	時間	場所	担当	定員	強度	シューズ
太極拳(楊式規定40式)	9:00～9:45	5Fスタジオ	岩本	40名	☆	👟
ヨーガ	10:00～10:50	5Fスタジオ	Chaco	40名	☆	-
MEGADANZ45	11:15～12:00	5Fスタジオ	鈴木悠	40名	★★	👟
X55	12:15～13:00	5Fスタジオ	鈴木悠	20名	★★★	👟
FIGHT DO45	13:15～14:00	5Fスタジオ	本荘	40名	★★★	👟
身体調整	14:15～15:00	5Fスタジオ	丸山	30名	★	-
ラテンエアロ	15:15～16:00	5Fスタジオ	丸山	40名	☆	👟

≪お申込みについて≫

4月25日(金)より申込み開始！！

≪WEB申込み≫
➡ 4月25日(金) 9:00～

≪窓口申込み≫
➡ 4月25日(金) 9:30～

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/
※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。

TAC 東京アスレティッククラブ

ゴールデンウイークは
TACで！！

GW特別スタジオプログラム

ANNIVERSARY 55th

※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。

5/4 SUN

クラス名	時間	場所	担当	定員	強度	シューズ
UBOUND45	9:15～10:00	TAC2スタジオ	鳥居	19名	★★★	〇
FIGHT DO45	10:15～11:00	TAC2スタジオ	鳥居	30名	★★★	〇
OXIGENO45	11:15～12:00	TAC2スタジオ	鳥居	30名	★★	-
太極拳(24式太極拳&棍)	10:15～11:00	5Fスタジオ	岩本	40名	☆	〇
エアロLOW	11:10～12:00	5Fスタジオ	山口	40名	★	〇

5/5 MON

クラス名	時間	場所	担当	定員	強度	シューズ
RHYTHMKICK exercise	10:00～11:00	5Fスタジオ	高野	40名	★★★	〇
オリジナルダンス	11:15～12:15	5Fスタジオ	セルツァー	40名	★★	〇
コアコントロール	12:30～13:30	5Fスタジオ	セルツァー	40名	★	〇
ペルビックストレッチ	13:45～14:45	5Fスタジオ	時田	40名	☆	-
美軸フェイス	15:00～15:45	5Fスタジオ	時田	40名	☆	-

5/6 TUE

クラス名	時間	場所	担当	定員	強度	シューズ
ヨーガ	9:45～10:30	TAC2スタジオ	フェイ	30名	☆☆	-
ピラティス	10:45～11:30	TAC2スタジオ	フェイ	30名	☆☆	〇
エアロLOW	10:00～10:50	5Fスタジオ	山口	40名	★	〇

≪お申込みについて≫

4月25日(金)より申込み開始！！

≪WEB申込み≫
➡ 4月25日(金) 9:00～

≪窓口申込み≫
➡ 4月25日(金) 9:30～

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/
※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。

TAC 東京アスレティッククラブ