タック桃山 レッスンプログラム 【2025年 7月～2025年 9月】

★…レッスン強度です。

月

スタジオ A
- 10:25～11:10 U-BOUND45（ユーバウンド） 万波 ★★
- 11:45～12:15 TAC体操 ★
- 12:30～13:00 ストレッチ
- 13:30～14:15 フィットネスフラ 新村 ★
- 14:45～15:30 FIGHT DO（ファイドウ） 万波 ★★
- 15:45～16:30 U-BOUND45（ユーバウンド） 万波 ★★
- 19:15～19:45 U-BOUND30（ユーバウンド） 明知 ★★
- 20:00～20:45 KaQiLa ～カキラ～ 庄司 ★

スタジオ B
- 10:30～11:00 ヨガ 堀 ★
- 11:15～12:00 サーキットトレーニング 堀 ★★★
- 12:30～13:15 ZUMBA（ズンバ） MOE ★★ 抽
- 13:45～14:30 中級エアロ 堀 ★★ 抽
- 14:45～15:30 ヨガ 岡本 ★★
- 15:45～16:30 健康体操 福原 ★
- 17:00～18:00 こども スタジオスクール ストリートダンス（ヒップホップ）
- 19:15～20:00 ボクササイズサーキット 永井 ★★
- 20:15～21:00 RADICAL POWER45（ラディカルパワー） 明知 ★★

プール
- 10:20～10:35 Achi（アイチ） 細川 ★
- 10:45～11:30 アクアケア 細川 ★
- 11:50～12:10 入門クラス 八嶋 ★
- 12:30～13:15 初級クラス ～4泳法～ 八嶋 ★
- 13:30～14:00 アクアジョグ ★★
- 14:15～15:00 上級クラス ～4泳法～ 八嶋 ★★★
- 15:30～16:30 こども スイミングスクール キッズ
- 16:30～17:30 こども スイミングスクール ジュニア1
- 17:30～18:30 こども スイミングスクール ジュニア2
- 19:30～20:15 初級クラス ～4泳法～ 平井 ★
- 21:00～21:30 アクアダンス 林 ★★

水

スタジオ A
- 10:30～11:00 U-BOUND30（ユーバウンド） 明知 ★★
- 11:45～12:15 FIGHT DO（ファイドウ） ★★
- 12:30～13:15 JPNダンス 紀乃元 ★★
- 13:45～14:30 リセット＆コアトレーニング 伊藤 ★
- 14:45～15:30 コンディショニングストレッチ 伊藤 ★
- 19:30～20:15 ヨガ 朴 ★★
- 20:30～21:15 ボディメイキング ★

スタジオ B
- 10:30～11:30 RADICALVIRTUAL HYPER C（ハイパーシー） ★★
- 11:30～12:15 RADICAL POWER45（ラディカルパワー） 明知 ★★ 抽
- 12:30～13:15 ボディコントロール 松山 ★
- 13:30～14:15 ZUMBA（ズンバ） 松山 ★★ 抽
- 14:45～15:30 フラ 岡本 ★
- 15:45～16:30 骨盤リセットエクササイズ 岡本 ★
- 17:00～18:00 こども スタジオスクール キッズバレエ
- 18:00～19:00 こども スタジオスクール ジュニアバレエ
- 19:15～20:00 サーキットトレーニング 三好 ★★★
- 20:15～21:00 ZUMBA（ズンバ） 三好 ★★ 抽

プール
- 10:20～10:50 アクアダンス 林 ★★
- 11:45～12:15 アクアウォーク ★
- 12:20～12:50 泳法グループレッスン(有料) 末吉
- 13:00～13:30 AQUA ZUMBA（アクアズンバ） 堀 ★★
- 13:45～14:30 初級クラス ～背泳ぎ～ ★
- 14:45～15:15 チケット制 フィンスイム初級 ★
- 15:30～16:30 こども スイミングスクール キッズ
- 16:30～17:30 こども スイミングスクール ジュニア1
- 17:30～18:30 こども スイミングスクール ジュニア2
- 19:15～19:45 アクアダンス 細川 ★★
- 20:00～20:30 初級クラス ～クロール～ ★
- 20:45～21:30 マスターズクラス ★★★

木

スタジオ A
- 14:15～15:15 成人スクール 社交ダンス
- 15:45～16:30 日舞エクササイズ 秋房 ★
- 17:00～18:00 こども スタジオスクール ストリートダンス（ヒップホップ）
- 19:15～20:00 Group Fight（グループファイト） 杉本 ★★
- 20:15～21:00 ヨガ 杉本 ★★

スタジオ B
- 10:30～11:15 HOOP BOON（フープブーン） 福浦 ★
- 11:30～12:00 入門エアロ 堀 ★ 抽
- 12:15～13:00 ヨガ 堀 ★
- 13:15～13:45 TACサーキット ★★
- 14:15～15:00 ZUMBA（ズンバ） 堀 ★★ 抽
- 15:30～16:15 ヨガ 村上 ★
- 19:30～20:15 ヨガ 村上 ★★
- 20:30～21:15 VIRTUAL POWER45（バーチャルパワー） ★★

プール
- 10:20～10:50 アクアウォーク 堀 ★
- 10:50～11:10 入門クラス 堀 ★
- 11:20～11:50 アクアダンス 高山 ゆか ★★
- 11:45～12:30 中級エアロ 三好 ★★ 抽
- 12:00～13:00 泳法グループレッスン(有料) 末吉
- 13:05～13:35 健康体操 三好 ★
- 13:10～13:55 初級クラス ～平泳ぎ～ 末吉 ★
- 14:30～15:15 中上級クラス ～4泳法～ ★★★
- 15:30～16:30 こども スイミングスクール キッズ
- 16:30～17:30 こども スイミングスクール ジュニア1
- 17:30～18:30 こども スイミングスクール ジュニア2
- 19:00～19:30 初級クラス ～平泳ぎ～ ★
- 20:00～20:45 マスターズクラス ★★★

金

スタジオ A
- 10:30～11:15 初級エアロ 金山 ★
- 11:30～12:15 コンディショニングストレッチ YU-Hi ★
- 12:30～13:15 中級エアロ 松田 ★★ 抽
- 13:45～14:30 セルフケア 石井 ★
- 14:45～15:15 TAC体操 ★
- 15:45～16:30 ヨガ 松川 ★
- 19:30～20:15 ヨガ 福原 ★
- 20:30～21:15 ヨガ 村上 ★★

スタジオ B
- 10:30～11:15 バレエエクササイズ TOKI ★
- 11:30～12:15 フィットネスフラ 金山 ★
- 12:30～13:15 FIGHT DO（ファイドウ） YU-Hi ★★
- 13:30～14:15 初中級エアロ YU-Hi ★★
- 14:45～15:30 RADICALVIRTUAL MEGADANZ（メガダンス） ★★
- 18:45～19:15 初級ステップ 今田 ★
- 19:30～20:15 ターゲットシェイプ 今田 ★
- 20:30～21:15 ボクササイズサーキット 今田 ★★

プール
- 11:00～11:45 親子 スイミングスクール ベビースイミング
- 12:00～12:45 初中級クラス ～4泳法～ ★★
- 13:00～13:30 アクアダンス 堀 ★★
- 13:45～14:15 初級クラス ～クロール～ 正岡 ★
- 14:30～15:15 中上級クラス ～クロール～ 正岡 ★★ / マスターズクラス ★★★
- 15:30～16:30 こども スイミングスクール キッズ
- 16:30～17:30 こども スイミングスクール ジュニア1
- 17:30～18:30 こども スイミングスクール ジュニア2
- 19:30～20:00 アクアジョグ ★
- 20:15～21:00 中級クラス ～4泳法～ ★★

土

スタジオ A
- 10:30～11:15 ヨガ Aya ★
- 11:30～12:00 ヨガ Aya ★
- 12:30～13:15 ベリーダンス Satomi ★★
- 13:30～14:15 ダンスエクササイズ Ranachi ★★ 抽
- 14:45～15:30 ピラティス 高山 ゆか ★★
- 15:45～16:30 STRONG NATION 高山 ゆか ★★
- 16:45～17:30 ヨガ 松川 ★
- 19:15～20:00 バレエエクササイズ 谷上 ★
- 20:15～21:00 ヨガ 朴 ★★

スタジオ B
- 10:30～11:15 初中級エアロ 松田 ★
- 11:30～12:15 中級ステップ 松田 ★★
- 12:30～13:15 VIRTUAL POWER45（バーチャルパワー） ★★
- 13:45～14:30 ヨガ 村上 ★
- 14:45～15:30 初級エアロ AYAKA ★
- 15:45～16:30 KaQiLa ～カキラ～ AYAKA ★
- 17:00～18:00 こども スタジオスクール キッズバレエ
- 18:00～19:00 こども スタジオスクール ジュニアバレエ

プール
- 10:00～11:00 こども スイミングスクール キッズ
- 11:00～12:00 こども スイミングスクール ジュニア1
- 12:00～13:00 こども スイミングスクール ジュニア1
- 13:15～13:45 フィンスイム初級 正岡 ★ チケット制
- 14:00～14:30 中級クラス ～背泳ぎ～ ★★
- 14:45～15:15 アクアダンス 手島 ★★
- 15:30～16:30 こども スイミングスクール ジュニア2
- 16:30～17:30 こども スイミングスクール ジュニア2
- 17:30～18:30 こども スイミングスクール ジュニア2

日

スタジオ A
- 11:00～11:45 バレエエクササイズ TOKI ★
- 14:15～15:00 ボディメイキング 大東 ★
- 15:15～16:00 初級エアロ 大東 ★
- 16:30～17:15 FIGHT DO（ファイドウ） ★★

スタジオ B
- 10:15～10:45 ストレッチ TOKI ★
- 11:00～11:45 VIRTUAL POWER45（バーチャルパワー） ★★
- 12:00～12:45 ピラティス TOKI ★★
- 13:00～13:45 ヨガ MIE ★
- 14:15～15:00 RADICALVIRTUAL MEGADANZ（メガダンス） ★★
- 15:30～16:00 RADICALVIRTUAL OXIGENO（オキシジェノ） ★
- 16:15～17:00 中級ステップ AYAKA ★★
- 17:15～17:45 RADICALVIRTUAL HYPER C（ハイパーシー） ★★

プール
- 9:30～10:30 こども スイミングスクール ジュニア1
- 10:30～11:30 こども スイミングスクール ジュニア2
- 11:45～12:30 親子 スイミングスクール ベビースイミング
- 12:45～13:30 親子 スイミングスクール ベビースイミング
- 13:45～14:30 初級クラス ～4泳法～ ★
- 14:45～15:30 中級クラス ～バタフライ～ ★★
- 16:00～16:45 アクアダンス 青木 ★★

★…初めての方におすすめのレッスンです。　…一押しレッスンです。　スクール…有料のスクールです。フロントにてお申込みください。　抽…レッスン開始25分前に抽選を行います。

◎…器具を用いるレッスンです。
※数に限りがあるため、人数制限させていただくことがあります。

チケット制…開館と同時に整理券をお配りいたします。
（19:00以降のフィンスイムチケットは18:00からお配りいたします。）

注意事項
- ●各レッスン定員制とさせていただきます。Aスタジオ…30名、Bスタジオ…56名
- ●都合により、レッスン内容・時間及び担当者が変更になる場合がございますので予めご了承願います。

天然温泉のあるフィットネスクラブ
TAC桃山
フィットネス&テニスドーム
お問い合わせ 0120-26-0454
携帯・PHSからは06-6773-2496

営業時間
[平日] 10:00～23:00
[土] 10:00～22:00
[日・祝] 9:00～20:00
※政府及び、自治体からの指示・要請により営業時間を変更とする場合がございます。