


2019年 ゴールデンウィークレッスンプログラム

4月29日(月)			4月30日(火)	5月1日(水)			5月2日(木)				
デイタイム・ナイト会員様は ご利用いただけません 営業時間 9:00~20:00			休 館 日	デイタイム・ナイト会員様は ご利用いただけません 営業時間 9:00~20:00			デイタイム・ナイト会員様は ご利用いただけません 営業時間 9:00~20:00				
Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
		10:20~10:35 ★ Aichi 細川									
		10:45~11:30 ★ アクアケア 細川					10:30~11:15 ★ ベーシックヨガ 北井				
	11:00~12:00 ★ ルーシーダットン 杉山				11:00~12:00 ★★★ パワーシェイプ 岩政	11:00~11:30 ★★ アクアダンス 林	祝日おすすめレッスン 11:30~12:15 ★ ピラティス 北井	11:30~12:15 ★★ 中級エアロ 三好			
12:05~12:35 ★ TAC体操				祝日おすすめレッスン 12:00~13:00 ★ ジャズヒップホップ MARI		12:15~12:45 ★ 初級クラス ハタフライ 岩政			12:00~12:30 ★ 初級クラス 背泳ぎ 岩政		
					12:30~13:15 ★ ボディコントロール 松山	12:55~13:40 ★ 初級クラス 平泳ぎ&クロール 岩政	12:30~13:00 ★ 健康体操 三好		祝日おすすめレッスン 12:35~13:05 ★★ 初級クラス ターン 岩政		
12:50~13:20 ★ ヘルピックスストレッチ 新村	12:45~13:30 ★★ キック&シェイプ 松野	12:55~13:15 ★ 入門クラス 八嶋			13:30~14:15 ★★ ズンバ 松山	13:30~14:30 ★★ ボディメイクヨガ 北井	13:15~14:00 ★★ ボクシングシェイプ 廣岡	13:15~14:00 ★★ ズンバ 堀			
13:35~14:35 ★ フィットネスフラ 新村	14:00~14:30 ★ 初級エアロ 北井	13:30~14:15 ★ 初級クラス 4泳法 八嶋			14:45~15:30 ★ リセットコンディショニング 北井	15:00~15:45 ★★ バランスボール&体幹トレーニング 桶谷	14:30~15:30 ★ 日舞エクササイズ 秋房	祝日おすすめレッスン 14:30~15:15 ★★★ キック&サーキット 岩政	14:30~15:00 ★★ アクアズンバ 堀		
14:50~15:50 ★ リセットコンディショニング 北井	15:00~15:45 ★ 初中級ステップ 新田	14:30~15:30 ★★★ 上級クラス 4泳法 八嶋			15:45~16:30 ★★ ラテンムーブメント 北井	16:00~16:45 ★ 健康体操 桶谷		15:30~16:30 ★ ベーシックヨガ 村上	15:30~16:15 ★ 中級クラス ハタフライ 平井		
祝日おすすめレッスン 16:15~17:15 ★★★ U-BOUND 新田	16:00~17:00 ★ 健康体操 福原				16:45~17:30 ★ ベーシックヨガ 岩田				16:30~17:30 ★ <子ども> イベント		
●祝日おすすめレッスン●				●祝日おすすめレッスン●							
U-BOUND ★★★ 16:15~17:15 新田 1人用トランポリンを使い心肺機能や体幹を鍛え、脂肪燃焼を行うクラスです。 初めての方でも音楽を楽しみ弾むだけでOK！ この機会にLet's U-BOUND！！				ジャズヒップホップ ★ 12:00~13:00 MARI ジャズダンスをベースにヒップホップダンスの要素を取り入れたクラスです。ダンスは初めてという方でも一緒に楽しく踊りましょう。		ピラティス ★ 11:30~12:15 北井 心肺機能を向上させる動きや、上背骨の柔軟性を強化するためのエクササイズです。		キック&サーキット ★★★ 14:30~15:15 岩政 パンチ、キックの動きを取り入れた脂肪燃焼プログラムに筋力トレーニングを加えたクラスです。		初級クラス ターン ★★ 12:35~13:05 岩政 水泳のターンをマスター！簡単なものから少しずつ覚えましょう。	

★…強度 ◎…器具を使用します 🍃…初めての方にオススメのレッスンです。



春のとくとく
紹介キャンペーン
実施中！

『紹介チケット』が必要です。詳しくはフロントまで…。


5/31(金)まで

ご紹介者の方には…


選べる贅沢ぐるめカード(2,000円分)
または
施設利用無料招待券 2枚

ご入会者の方には…

選べる
贅沢ぐるめカード
(2,000円分)



ぐるめカード
(2,000円分)



2019年 ゴールデンウィークレッスンプログラム

5月3日(金)			5月4日(土)			5月5日(日)	5月6日(月)			
デイタイム・ナイト会員様は ご利用いただけません 営業時間 9:00~20:00			デイタイム・ナイト会員様は ご利用いただけません 営業時間 9:00~20:00			日曜営業 ※通常通りのレッスンプログラムです	デイタイム・ナイト会員様は ご利用いただけません 営業時間 9:00~20:00			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
			祝日おすすめレッスン 10:30~11:15 初級エアロサーキット ★ 松田 ◎	10:30~11:15 ルーシーダットン 杉山					10:20~10:35 Aichi 細川	
10:30~11:15 初級エアロ 金山	10:30~11:30 バレエエクササイズ TOKI								10:45~11:30 アクアケア 細川	
	★		11:30~12:00 コアリフレッシュ 杉山 ◎	11:30~12:15 中級ステップ 松田 ◎			11:00~12:00 ルーシーダットン 杉山	11:30~12:30 サーキットトレーニング 桶谷 ◎		
11:30~12:30 フィットネスフラ 金山	11:45~12:30 グループファイト 岡元	11:30~12:15 初級クラス 4泳法					★	12:45~13:30 キック&シェイプ 松野 ◎		
★	★★	★		12:30~13:30 パワーシェイプ 岩政 ◎				12:50~13:20 ヘルピックスストレッチ 新村	12:45~13:15 キック&シェイプ 松野	12:55~13:15 入門クラス 八嶋
12:45~13:15 TAC体操	★		13:15~14:15 ベーシックヨガ 村上	祝日おすすめレッスン 13:45~14:15 ★ DANCING KEI 岩政						
	13:30~14:15 パワーシェイプ 岡元 ◎	祝日おすすめレッスン 14:05~14:40 中級クラス インターバルトレーニング 目指せ(1000M) ★★ 岩政	★				13:35~14:35 フィットネスフラ 新村	13:45~14:30 初級エアロ 桶谷	13:30~14:15 初級クラス 4泳法 八嶋	
祝日おすすめレッスン 14:30~15:30 ルーシーダットン 眞崎	14:30~15:15 中級エアロ 町田	14:45~15:45 マスターズクラス 岩政	14:30~15:00 初級エアロ AYAKA	14:30~15:00 キック&シェイプ 松野	14:30~15:15 アクアダンス 桶谷		★	祝日おすすめレッスン 15:00~15:45 アースヨガ 新田	14:45~15:45 パワーシェイプ 福原 ◎	14:30~15:30 上級クラス 4泳法 八嶋
	★★		★		15:25~15:55 中級クラス 平泳ぎ 桶谷					
15:45~16:30 U-BOUND	◎	16:00~17:00 <子ども> イベント	15:15~16:15 KaQiLa (カキラ) AYAKA	16:00~17:00 バレエエクササイズ 谷上	16:00~17:00 <子ども> イベント	16:00~17:00 U-BOUND 新田 ◎	16:00~16:45 健康体操 福原			
★★			★	17:00~17:45 BALLEATOMANIA (有料) 谷上		★★★				
●祝日おすすめレッスン●			●祝日おすすめレッスン●			●祝日おすすめレッスン●				
ルーシーダットン ★ 14:30~15:30 眞崎 タイ式のヨガで「仙人体操」と呼ばれる健康体操です。ゆっくりとした呼吸で心地よい無理のないレッスンです。	インターバルトレーニング 目指せ(1000M) ★★ 14:05~14:40 岩政 クロールで25Mを40秒のサイクルで40本泳ぎます！もちろん休憩OK♪みんなで頑張る泳ぎきりましょう。	初級エアロサーキット ★ 10:30~11:15 松田 エアロの動きの中に筋力トレーニングを加え効率的に脂肪燃焼を行うクラスです。	DANCING KEI ★ 13:45~14:15 岩政 簡単なステップや基本的なダンスの動きを音楽に合わせて楽しむダンスレッスンです。				アースヨガ ★ 15:00~15:45 新田 ヨガに瞑想を取り入れたプログラムです。身体・呼吸・心を整えるパートに分かれています。リラックス系ヨガで強度は低めですので安心してご参加いただけます。			

★…強度 ◎…器具を使用します ♡…初めての方にオススメのレッスンです。

<いつでも使える>

シーズンチケット

<日曜・祝日限定>

ホリデーチケット

1日フリーに施設利用できるチケットです。 **フロントにて好評発売中!!**

TAC桃山 メールマガジンにご登録ください

ご登録の際は右記QRコードをお読み取りください

- ① 休講日、緊急災害時のお知らせ ② イベント案内
 - ③ レッスン代行配信 ④ 健康・運動情報定期配信
- QRコードがご利用いただけない場合、右記メールアドレスに空メールを送信してください。

注)受信制限をご利用の方は「mail@tac-sports.co.jp」からのメール受信ができるように設定を行ってから上記メールを送信してください。

メールマガジン登録用QRコード



tac@req.jp

