

タック桃山 レッスンプログラム (2024年7月~2024年9月)

★...レッスン強度です。

	月			水			木			金			土			日		
	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール
10:00																		
10:15																		
10:30																		
10:45	10:25~11:10 U-BOUND45 (ユ-バウンド) 須田 ★★	10:30~11:00 ヨガ 堀 ★	10:20~10:35 Aichi (アイチ) 細川	10:30~11:00 U-BOUND30 (ユ-バウンド) 明知 ★★	10:30~11:00 バランスボール & 体幹 堀 ★★	10:20~10:50 アクアダンス 堀 ★★	10:30~11:15 HOOP BOON (フープーン) 福浦 ★	10:50~11:10 入門クラス 堀 ★★	10:30~11:15 バレエ エクササイズ TOKI ★	10:30~11:15 初級エアロ 金山 ★	10:30~11:15 ヨガ 泊 ★	10:30~11:15 初級エアロ 松田 ★	10:30~11:15 中級エアロ 松田 ★	10:00~11:00 スイミングスクール キッズ	10:15~10:45 ストレッチ TOKI	10:30~11:30 スイミングスクール ジュニア1	10:30~11:30 スイミングスクール ジュニア2	
11:00																		
11:15																		
11:30																		
11:45	11:45~12:15 TAC体操 堀 ★	11:15~12:00 サーキット トレーニング 堀 ★★	11:50~12:10 入門クラス 八嶋 ★	11:45~12:15 FIGHT DO (ファイトドウ) 堀 ★★	11:30~12:15 RADICAL POWER45 (ラディカルパワー) 堀 ★★	11:45~12:15 アクアウォーク 堀 ★★	11:30~12:00 入門エアロ 堀 ★	11:45~12:30 中級エアロ 三好 ★	12:00~13:00 泳法グループ レッスン(有料) 末吉 ★	11:20~11:50 アクアダンス 堀 ★★	12:00~12:45 バランスボール & 体幹 岡元 ★★	12:00~12:45 初級エアロ 松田 ★★	12:00~12:45 中級エアロ 松田 ★★	11:00~11:45 スイミングスクール ベビースイミング	11:00~11:45 ボディメイキング 大東 ★	11:00~11:45 スイミングスクール ジュニア1	11:45~12:30 スイミングスクール ベビースイミング	
12:00																		
12:15																		
12:30	12:30~13:00 ストレッチ 堀 ★	12:30~13:15 ZUMBA (ズンバ) MOE ★★	12:30~13:15 初級クラス 八嶋 ★	12:30~13:15 JPNダンス 紀乃元 ★★	12:30~13:15 ボディ コントロール 松山 ★	12:20~12:50 泳法グループ レッスン(有料) 末吉 ★	12:15~13:00 ヨガ 堀 ★	13:00~13:30 AQUA ZUMBA (アクアズンバ) 堀 ★★	12:00~13:00 泳法グループ レッスン(有料) 末吉 ★	12:30~13:15 中級エアロ 松田 ★★	12:00~12:45 バランスボール & 体幹 岡元 ★★	13:00~13:30 アクアダンス 堀 ★★	12:30~13:15 ダンス satomi ★★	12:00~13:00 スイミングスクール ジュニア1	12:00~12:45 中級エアロ 大東 ★★	12:00~12:45 ピラティス TOKI ★	12:45~13:30 スイミングスクール ベビースイミング	
13:00																		
13:15																		
13:30	13:30~14:15 フィットネスフラ 新村 ★	13:45~14:30 中級エアロ 堀 ★★	13:30~14:00 アクアジョブ 堀 ★	13:30~14:15 ZUMBA (ズンバ) 松山 ★★	13:45~14:30 初級クラス 中級クラス ~青泳ぎ~ 正岡 ★★	13:00~13:30 AQUA ZUMBA (アクアズンバ) 堀 ★★	13:15~13:45 TACサーキット 堀 ★★	13:05~13:35 健康体操 三好 ★	13:10~13:55 初級クラス ~平泳ぎ~ 末吉 ★	13:30~13:45 アクアダンス 堀 ★★	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 ★★	13:30~14:15 ダンス エクササイズ Ranachi ★★	13:15~13:45 フィンスイム初級 正岡 ★	13:00~13:45 ヨガ MIE ★	12:45~13:30 スイミングスクール ベビースイミング	12:45~13:30 スイミングスクール ベビースイミング	
14:00																		
14:15																		
14:30																		
14:45	14:45~15:30 ストレッチ 須田 ★	14:45~15:30 ヨガ 岡本 ★★	14:15~15:00 上級クラス ~4泳法~ 八嶋 ★★	14:45~15:30 リセット & コアトレーニング 北井 ★	14:45~15:30 フラ 岡本 ★	14:45~15:15 フィンスイム 初級 中級 正岡 ★★	14:15~15:15 成人スクール 社交ダンス 堀 ★★	14:15~15:00 ZUMBA (ズンバ) 堀 ★★	14:30~15:15 中上級クラス ~4泳法~ 堀 ★★	14:15~15:00 ZUMBA (ズンバ) 堀 ★★	14:00~14:45 RADICAL POWER45 (ラディカルパワー) 岡元 ★★	14:30~15:15 中級エアロ 松田 ★★	14:35~15:05 TACサーキット 堀 ★★	14:45~15:30 初級エアロ AYAKA ★	14:45~15:15 アクアダンス 手島 ★★	14:00~14:30 中級クラス ~青泳ぎ~ 堀 ★★	14:45~15:30 中級クラス ~バタフライ~ 堀 ★★	14:45~15:30 中級クラス ~バタフライ~ 堀 ★★
15:00																		
15:15																		
15:30																		
15:45	15:45~16:30 U-BOUND45 (ユ-バウンド) 須田 ★★	15:45~16:30 健康体操 福原 ★	15:30~16:30 スイミングスクール キッズ	15:45~16:30 骨盤リセット エクササイズ 岡本 ★	15:30~16:30 スイミングスクール キッズ	15:30~16:30 スイミングスクール キッズ	15:45~16:30 日舞 エクササイズ 秋房 ★	15:30~16:15 ヨガ 村上 ★	15:30~16:30 スイミングスクール キッズ	15:45~16:30 ヨガ 松川 ★	15:30~16:30 スイミングスクール キッズ	15:45~16:30 KaQiLa ~カキラ~ AYAKA ★	15:45~16:30 スイミングスクール ジュニア2	15:30~16:30 スイミングスクール ジュニア2	15:15~16:00 ピラティス 高山ゆか ★★	16:00~16:45 アクアダンス 青木 ★★	16:00~16:45 アクアダンス 青木 ★★	16:00~16:45 アクアダンス 青木 ★★
16:00																		
16:15																		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15	19:15~19:45 U-BOUND30 (ユ-バウンド) 堀 ★★	19:15~20:00 ボクササイズ サーキット 永井 ★★	19:30~20:15 初級クラス ~4泳法~ 平井 ★	19:15~20:00 ヨガ 朴 ★★	19:15~20:00 サーキット トレーニング 三好 ★★	19:15~19:45 アクアダンス 堀 ★★	19:30~20:00 ストレッチ 堀 ★	19:15~20:00 Group Fight (グループファイト) 杉本 ★★	19:00~19:30 初級クラス ~平泳ぎ~ 堀 ★★	19:30~20:15 ヨガ 福原 ★	19:30~20:15 ターゲット シェイプ 今田 ★★	19:30~20:00 アクアジョブ 堀 ★★	19:15~20:00 バレエ エクササイズ 谷上 ★	19:30~20:15 スイミングスクール ジュニア1	19:30~20:15 スイミングスクール ジュニア1	19:30~20:15 スイミングスクール ジュニア1	19:30~20:15 スイミングスクール ジュニア1	19:30~20:15 スイミングスクール ジュニア1
20:00																		
20:15																		
20:30	20:00~20:45 KaQiLa ~カキラ~ 庄司 ★	20:15~21:00 RADICAL POWER45 (ラディカルパワー) 堀 ★★	20:00~20:30 初級クラス ~クロール~ 堀 ★★	20:15~21:00 U-BOUND45 (ユ-バウンド) 濱野 ★★	20:15~21:00 ZUMBA (ズンバ) 三好 ★★	20:00~20:30 初級クラス ~クロール~ 堀 ★★	20:15~21:00 ヨガ 杉本 ★★	20:15~21:00 VIRTUAL POWER45 (バーチャルパワー) 堀 ★★	20:15~21:00 マスターズクラス 堀 ★★	20:30~21:15 ヨガ 村上 ★★	20:30~21:15 ボクササイズ サーキット 今田 ★★	20:15~21:00 中級クラス ~4泳法~ 堀 ★★	20:15~21:00 ヨガ 朴 ★★	20:15~21:00 スイミングスクール ジュニア2	20:15~21:00 スイミングスクール ジュニア2	20:15~21:00 スイミングスクール ジュニア2	20:15~21:00 スイミングスクール ジュニア2	20:15~21:00 スイミングスクール ジュニア2
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		
22:00																		
22:15																		
22:30																		
22:45																		
23:00																		

📌 ...初めての方におすすめのレッスンです。
 👍 ...押しレッスンです。
 🏠 ...器具を用いるレッスンです。
 🎫 ...レッスン開始25分前に抽選を行います。
 📌 ...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。
 🎫 ...開館と同時に整理券をお配りいたします。
 🎫 ...有料のスクールです。フロントにてお申込みください。
 🎫 ...レッスン開始25分前に抽選を行います。
 🎫 ...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。)

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

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する場合がございます。



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。