タック桃山 レッスンプログラム 【2024年 1月～2024年 3月】

★…レッスン強度です。

月

スタジオ A / スタジオ B / プール

- 10:25～11:10 U-BOUND45（ユーバウンド） 須田 ★★
- 10:30～11:00 ヨガ 堀 ★
- 10:20～10:35 Aichi（アイチ） 細川 ★
- 10:45～11:30 アクアケア 細川 ★
- 11:15～12:00 サーキットトレーニング 堀 ★★★
- 11:45～12:15 TAC体操 ★
- 11:50～12:10 入門クラス 八嶋 ★
- 12:30～13:00 ストレッチ ★
- 抽 12:30～13:15 ZUMBA（ズンバ） MOE ★★
- 12:30～13:15 初級クラス ～4泳法～ 八嶋 ★
- 13:30～14:15 フィットネスフラ 新村 ★
- 抽 13:45～14:30 中級エアロ 堀 ★★
- 13:30～14:00 アクアジョグ ★★
- 14:15～15:00 上級クラス ～4泳法～ 八嶋 ★★★
- 15:00～15:30 体幹トレーニング 兵頭 ★
- 14:45～15:30 ヨガ 岡本 ★★
- こども 15:30～16:30 スイミングスクール キッズ
- 15:45～16:30 U-BOUND45（ユーバウンド） 兵頭 ★★
- 15:45～16:30 健康体操 福原 ★
- こども 16:30～17:30 スイミングスクール ジュニア1
- こども 17:00～18:00 スタジオスクール studio DO-UP ストリートダンス（ヒップホップ）
- こども 17:30～18:30 スイミングスクール ジュニア2
- 19:15～19:45 U-BOUND30（ユーバウンド） 明知 ★★
- 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～ 白井 ★
- 20:00～20:45 KaQiLa ～カキラ～ 庄司 ★
- 20:15～21:00 RADICAL POWER45（ラディカルパワー） 明知 ★★
- 21:00～21:30 アクアダンス 林 ★★

水

スタジオ A / スタジオ B / プール

- 10:30～11:00 U-BOUND30（ユーバウンド） 明知 ★★
- 10:30～11:00 バランスボール＆体幹 ★
- 10:20～10:50 アクアダンス 林 ★★
- 11:45～12:15 TAC体操 ★
- 抽 11:30～12:15 RADICAL POWER45（ラディカルパワー） 明知 ★★
- 11:45～12:15 アクアウォーク ★
- 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
- 13:00～13:30 AQUA ZUMBA（アクアズンバ） 堀 ★★
- 抽 13:30～14:15 ZUMBA（ズンバ） 松山 ★★
- 13:45～14:30 ヨガ 北井 ★★
- 13:45～14:30 初級クラス ～クロール～ 末吉 ★
- 13:45～14:30 中級クラス ～4泳法～ 正岡 ★★
- チケット制 14:45～15:15 フィンスイム 初級 ★ 末吉 / 中級 ★★ 正岡
- 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 ★
- こども 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 ★
- こども 16:30～17:30 スイミングスクール ジュニア1
- こども 17:00～18:00 スタジオスクール キッズバレエ
- こども 17:30～18:30 スイミングスクール ジュニア2
- こども 18:00～19:00 スタジオスクール ジュニアバレエ
- 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 細川 ★★
- 20:00～20:30 初級クラス ～背泳ぎ～ ★
- 抽 20:30～21:15 ZUMBA（ズンバ） 三好 ★★
- 20:15～21:00 U-BOUND45（ユーバウンド） 濱野 ★★
- 20:45～21:30 マスターズクラス ★★★

木

スタジオ A / スタジオ B / プール

- 10:30～11:15 HOOP BOON（フープブーン） 福浦 ★
- 10:20～10:50 アクアウォーク 堀 ★
- 10:50～11:10 入門クラス 堀 ★
- 抽 11:30～12:00 入門エアロ 堀 ★
- 11:20～11:50 アクアダンス 高山ゆか ★★
- 抽 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
- 12:15～13:00 ヨガ 堀 ★
- 13:05～13:35 健康体操 三好 ★
- 13:10～13:55 初級クラス ～バタフライ～ 末吉 ★
- 13:15～13:45 TACサーキット ★★
- 14:15～15:15 成人スクール 社交ダンス
- 抽 14:15～15:00 ZUMBA（ズンバ） 堀 ★★
- 14:30～15:15 中上級クラス ～4泳法～ ★★★
- こども 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 ★
- 15:45～16:30 ヨガ 村上 ★
- こども 16:30～17:30 スイミングスクール ジュニア1
- こども 17:00～18:00 スタジオスクール studio DO-UP ストリートダンス（ヒップホップ）
- こども 17:30～18:30 スイミングスクール ジュニア2
- 19:00～19:30 初級クラス ～バタフライ～ ★
- 抽 19:15～20:00 Group Fight（グループファイト） 杉本 ★★
- 19:30～20:00 リセット＆コアトレーニング 丸山 ★★
- 19:45～20:30 マスターズクラス 松崎 ★★★
- 20:15～21:00 ヨガ 杉本 ★★
- 20:15～21:00 RADICAL POWER45（ラディカルパワー） 丸山 ★★

金

スタジオ A / スタジオ B / プール

- 抽 10:30～11:15 初級エアロ 金山 ★
- 10:30～11:15 バレエエクササイズ TOKI ★
- 親子 11:00～11:45 スイミングスクール ベビースイミング
- 11:30～12:15 フィットネスフラ 金山 ★
- 12:00～12:45 バランスボール＆体幹 岡元 ★★
- 12:00～12:45 初中級クラス ～4泳法～ ★★
- 抽 12:30～13:15 中級エアロ 松田 ★★
- 抽 13:00～13:45 FIGHT DO（ファイドウ） 岡元 ★★
- 13:00～13:30 アクアダンス 堀 ★★
- 13:45～14:30 セルフケア 石井 ★
- 13:45～14:15 初級クラス ～背泳ぎ～ 正岡 ★
- 14:00～14:45 RADICAL POWER45（ラディカルパワー） 岡元 ★★
- 14:45～15:15 TAC体操 ★
- 14:30～15:15 中上級クラス ～クロール～ 正岡 ★★★
- マスターズクラス ★★★
- こども 15:30～16:30 イミングスクール キッズ
- 15:45～16:30 ヨガ 松川 ★
- こども 16:30～17:30 スイミングスクール ジュニア1
- こども 17:30～18:30 スイミングスクール ジュニア2
- 18:45～19:15 初級ステップ 今田 ★
- 19:30～20:15 ヨガ 福原 ★
- 抽 19:30～20:15 ターゲットシェイプ 今田 ★
- 19:30～20:00 アクアジョグ ★★
- 抽 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～ ★★
- 20:45～21:30 ヨガ 村上 ★★

土

スタジオ A / スタジオ B / プール

- 10:30～11:15 ヨガ 泊 ★
- 抽 10:30～11:15 初中級エアロ 松田 ★★
- こども 10:00～11:00 スイミングスクール キッズ
- 11:30～12:00 ヨガ 泊 ★
- 抽 11:30～12:15 中級ステップ 松田 ★★
- こども 11:00～12:00 スイミングスクール ジュニア1
- 12:30～13:15 ベリーダンス satomi ★★
- 12:30～13:15 RADICAL POWER45（ラディカルパワー） 丸山 ★★
- こども 12:00～13:00 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
- 抽 13:30～14:15 ダンスエクササイズ Ranachi ★★
- 13:45～14:30 ヨガ 村上 ★
- 14:00～14:30 中級クラス ～クロール～ ★★
- 14:45～15:15 TACサーキット ★★
- 抽 14:45～15:30 初級エアロ AYAKA ★
- 14:45～15:15 アクアダンス 手島 ★★
- こども 15:30～16:30 スイミングスクール ジュニア2
- 15:45～16:30 KaQiLa ～カキラ～ AYAKA ★
- 16:45～17:30 ヨガ 松川 ★
- こども 16:30～17:30 スイミングスクール ジュニア2
- こども 17:00～18:00 スタジオスクール キッズバレエ
- こども 17:30～18:30 スイミングスクール ジュニア2
- こども 18:00～19:00 スタジオスクール ジュニアバレエ
- 抽 19:15～20:00 Group Fight（グループファイト） 垂水 ★★
- 19:15～20:00 バレエエクササイズ 谷上 ★
- 20:15～21:00 ヨガ 朴 ★★
- 20:15～21:00 BALLETO MANIA（有料） 谷上 ★★

日

スタジオ A / スタジオ B / プール

- こども 9:30～10:30 スイミングスクール ジュニア1
- 10:15～10:45 ストレッチ TOKI ★
- こども 10:30～11:30 スイミングスクール ジュニア2
- 11:00～11:45 バレエエクササイズ TOKI ★
- 抽 11:00～11:45 初中級ステップ 大東 ★★
- 親子 11:45～12:30 スイミングスクール ベビースイミング
- 抽 12:00～12:45 中級エアロ 大東 ★★
- 12:00～12:45 ピラティス TOKI ★
- 13:00～13:45 ヨガ MIE ★
- 親子 12:45～13:30 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～ 白井 ★
- 14:00～14:30 TACサーキット ★★
- 抽 14:15～15:00 ZUMBA（ズンバ） 高山ゆか ★★
- 14:45～15:30 中級クラス ～平泳ぎ～ 白井 ★★
- 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 ★★
- 抽 16:15～17:00 ダンスエクササイズ 田所 ★★

…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（フロントヨーヨー）
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。

