

タック桃山 レッスンプログラム [2026年1月～2026年3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																		
11:00	10:25~11:10 U-BOUND (ユ-バウンド) ★★ 万波	10:30~11:00 ヨガ 堀	10:20~10:35 Achi(アチ) 細川	10:30~11:15 U-BOUND (ユ-バウンド) ★★ 明知	10:30~11:00 RADICALVIRTUAL HYPER C (ハイパーシー) ★★★	10:20~10:50 アクアダンス ★ 林	10:30~11:15 HOOP BOON (フープーン) 堀	10:20~10:50 アクアウォーク 堀	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	10:30~11:15 ヨガ Aya	10:30~11:15 初級エアロ 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	11:00~11:45 バレエ エクササイズ TOKI	11:00~11:45 VIRTUAL POWER (バーチャルパワー) ★★★	10:30~11:30 スイミングスクール ジュニア1
11:15																		
11:30																		
11:45																		
12:00	11:45~12:15 TAC体操 ★	11:15~12:00 サーキット トレーニング 堀	10:45~11:30 アクアエア 細川	11:45~12:15 TAC体操 ★	11:30~12:15 RADICAL POWER (ラディカルパワー) ★★★ 明知	11:45~12:15 アクアウォーク 堀	11:20~11:50 アクアダンス ★★★ 高山 ゆか	11:30~12:15 コンディショニング ストレッチ YU-Hi	11:30~12:15 フィットネスフラ 金山	12:00~12:45 初級クラス ～4泳法～	12:00~12:45 スイミングスクール ジュニア1	11:30~12:00 ヨガ Aya	11:30~12:15 中級ステップ 松田	12:00~13:00 スイミングスクール ジュニア1	12:00~12:45 ピラティス TOKI	11:45~12:30 スイミングスクール ベビースイミング	12:00~13:00 スイミングスクール ジュニア1	
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00	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 ～4泳法～ 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) 未吉	12:15~13:00 ヨガ 堀	12:30~13:15 FIGHT DO (ファイトド) YU-Hi	12:30~13:15 ペリーダンス Satomi	12:30~13:15 VIRTUAL POWER (バーチャルパワー) ★★★	12:00~12:45 スイミングスクール ジュニア1	12:30~13:15 ダンス エクササイズ Ranachi	12:30~13:15 VIRTUAL POWER (バーチャルパワー) ★★★	12:00~13:00 スイミングスクール ジュニア1	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	12:45~13:30 スイミングスクール ジュニア1	
13:15																		
13:30																		
13:45																		
14:00	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 アクアジョグ 堀	13:30~14:15 rhythm street dance (リズムストリートダンス) ★ emi	13:45~14:30 初級クラス ～クロール～ 堀	13:00~13:30 AQUA ZUMBA (アクアズンバ) ★★★ 堀	13:15~13:45 TACサーキット ★★★	13:05~13:35 健康体操 三好	13:10~13:55 初級クラス ～バタフライ～ 未吉	13:30~14:15 初級エアロ YU-Hi	13:45~14:15 初級クラス ～背泳ぎ～	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～	13:45~14:30 初級クラス ～4泳法～	14:00~14:45 ボディメイキング 大東	14:15~15:00 ZUMBA (ズンバ) 堀	14:30~15:15 中上級クラス ～4泳法～
14:15																		
14:30																		
14:45																		
15:00	14:45~15:30 FIGHT DO (ファイトド) 万波	14:45~15:30 ヨガ 岡本	14:15~15:00 上級クラス ～4泳法～ 八嶋	14:50~15:35 コンディショニング ストレッチ 伊藤	14:45~15:30 フラ 岡本	14:45~15:15 フィンスイム初級 堀	14:15~15:15 成人スクール 社交ダンス	14:15~15:00 ZUMBA (ズンバ) 堀	14:30~15:15 中上級クラス ～4泳法～	14:40~15:25 RADICALVIRTUAL MEGADANZ (メガダンス) ★★★	14:30~15:15 マスターズクラス 平井	14:45~15:30 ピラティス 高山 ゆか	14:45~15:30 初級エアロ AYAKA	14:45~15:15 アクアダンス ★★★ 手島	14:45~15:30 ピラティス 高山 ゆか	15:15~16:00 ピラティス 高山 ゆか	14:45~15:30 中級クラス ～4泳法～	15:00~15:45 初級エアロ 大東
15:15																		
15:30																		
15:45																		
16:00	15:45~16:30 U-BOUND (ユ-バウンド) ★★★ 万波	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	15:45~16:15 RADICALVIRTUAL YOGA (ヨガ) ★★★	15:30~16:30 スイミングスクール キッズ	15:45~16:30 STRONG NATION 高山 ゆか	15:45~16:30 KaQiLa ～カキラ～ AYAKA	15:30~16:30 スイミングスクール ジュニア2	15:45~16:30 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 スイミングスクール ジュニア2	
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																		
19:30																		
19:45																		
20:00	19:15~20:00 U-BOUND (ユ-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～ 平井	19:30~20:15 ヨガ 朴	19:15~20:00 サーキット トレーニング 三好	19:20~19:50 AquaSPRINT® ★★★ 細川	19:30~20:15 POWER CARDIO (パワーカードィオ) 福原	19:15~19:45 初級クラス ～バタフライ～ 堀	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 ★★★ 平井	18:45~19:15 初級ステップ 今田	19:15~20:00 バレエ エクササイズ 谷上	19:30~20:15 中級クラス ～4泳法～ 平井	19:15~20:00 BALLETO MANIA (有料) 谷上	19:30~20:15 ピラティス 高山 ゆか	19:30~20:15 アクアダンス 青木	19:30~20:15 スイミングスクール ジュニア2	
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00	20:15~21:00 KaQiLa ～カキラ～ 庄司	20:15~21:00 RADICAL POWER (ラディカルパワー) ★★★ 明知	21:00~21:30 アクアダンス ★★★ 林	20:30~21:15 ボディメイキング 堀	20:15~21:00 ZUMBA (ズンバ) 三好	20:45~21:30 マスターズクラス ★★★	20:30~21:15 ヨガ 福原	20:30~21:15 RADICALVIRTUAL FIGHT DO (ファイドゥ) ★★★	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～ 平井	20:15~21:00 ヨガ 朴	20:15~21:00 BALLETO MANIA (有料) 谷上	20:15~21:00 ピラティス 高山 ゆか	20:15~21:00 アクアダンス 青木	20:15~21:00 スイミングスクール ジュニア2		
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。
 🎫 …数に限りがあるため、人数制限させていただいております。
 🎫 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。)
 🏠 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。
 📅 …レッスン開始25分前に抽選を行います。

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。

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。

