タック桃山 レッスンプログラム 【2021年10月～2021年12月】

★…レッスン強度です。

月

- 10:30～10:45 U-BOUND エレメント ★
- 10:45～11:15 U-BOUND30 (ユーバウンド) ★★
- 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 ★
- 11:45～12:15 TAC体操 ★
- 11:30～12:15 サーキットトレーニング 堀 ★★★
- 11:50～12:10 入門クラス 八嶋
- 12:30～13:00 ストレッチ
- 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 ★
- 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 ★★★
- 14:45～15:30 ヨガ 岡本 ★★
- 15:00～15:45 アースヨガ MIKU ★
- 16:00～16:15 U-BOUND エレメント ★
- 16:15～16:45 U-BOUND30 MIKU ★★
- 16:15～17:00 健康体操 福原 ★
- こども 15:30～16:30 スイミングスクール キッズ
- 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
- 19:15～19:45 U-BOUND30 ★★ 明知
- 19:00～19:30 TACサーキット ★★
- 19:30～20:00 初級クラス ～クロール～ ★
- 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 ★★
- 20:15～20:45 フィンスイム初級 ★ チケット制
- 21:00～21:30 アクアダンス 林 ★★

水

- 10:45～11:15 U-BOUND30 (ユーバウンド) 明知 ★★
- 10:45～11:15 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 ★
- 11:30～12:15 RADICAL POWER45 (ラディカルパワー) 明知 ★★
- 11:30～12:15 フィンスイム 初級 ★ 末吉 / 中級 ★★ 正岡 チケット制
- 12:20～12:50 泳法グループレッスン(有料) 末吉
- 12:30～13:15 ボディコントロール 松山 ★
- 13:00～13:30 アクアズンバ 堀 ★★
- 13:45～14:30 ヨガ 北井 ★★
- 13:30～14:15 ZUMBA (ズンバ) 松山 ★★
- 13:45～14:30 初級クラス ～平泳ぎ～ ★ / 中級クラス ～4泳法～ 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 ★
- 14:45～15:15 アクアウォーク ★
- 15:45～16:30 骨盤リセットエクササイズ 岡本 ★
- こども 15:30～16:30 スイミングスクール キッズ
- 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
- こども 17:00～18:00 スタジオスクール キッズバレエ
- 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 桶谷 ★★
- 20:00～20:30 初級クラス ～背泳～ 桶谷 ★
- 20:30～21:15 ZUMBA (ズンバ) 三好 ★★
- 20:45～21:30 マスターズクラス 桶谷 ★★★

木

- 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 ★
- 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 スイミングスクール マタニティ
- 12:15～13:00 ヨガ 堀 ★
- 13:00～13:30 健康体操 三好 ★
- 13:10～13:40 初級クラス ～バタフライ～ 末吉 ★
- 13:15～13:45 TACサーキット ★★
- 14:00～14:30 アクアダンス 桶谷 ★★
- 14:15～15:15 成人スクール 社交ダンス
- 14:30～15:15 ZUMBA (ズンバ) 堀 ★★
- 14:45～15:15 中上級クラス ～4泳法～ ★★
- 14:40～15:25 泳法グループレッスン(有料) 桶谷
- 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 15:30～16:30 スイミングスクール キッズ
- 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
- 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)
- 19:00～19:45 Group Fight (グループファイト) 杉本 ★★
- 19:00～19:45 RADICAL POWER45 (ラディカルパワー) ★★
- 19:00～19:30 初級クラス ～バタフライ～ 桶谷 ★
- 19:45～20:15 中級クラス ～4泳法～ 桶谷 ★★
- 20:00～20:30 TACサーキット ★★
- 20:00～20:30 ヨガ 杉本 ★★
- 20:40～21:25 バランスボール&体幹 桶谷 ★★

金

- 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 ★
- 11:30～12:15 フィットネスフラ 金山 ★
- 11:30～12:15 バランスボール&体幹 岡元 ★★
- 親子 11:00～11:45 スイミングスクール ベビースイミング
- 12:00～12:45 入門クラス 末吉 / 中級クラス ～バタフライ～ 桶谷 ★★
- 12:30～13:15 ZUMBA (ズンバ) MOE ★★
- 12:45～13:30 Group Fight (グループファイト) 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 RADICAL POWER30 (ラディカルパワー) 岡元 ★
- 13:45～14:15 初級クラス ～背泳～ 正岡 ★
- 14:45～15:15 TAC体操 ★
- 14:45～15:30 初級エアロ MIKU ★
- 14:30～15:15 中上級クラス ～クロール～ 正岡 ★★★ / マスターズクラス ★★★
- 15:45～16:15 リセット&コアトレーニング MIKU ★
- 15:45～16:30 ルーシーダットン 歌丸 ★
- こども 15:30～16:30 スイミングスクール キッズ
- 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 ★
- 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 ★★
- 20:15～21:00 中級クラス ～4泳法～ ★★
- 20:45～21:30 ヨガ 村上 ★★
- 20:30～21:15 ボクササイズサーキット 今田 ★★

土

- 10:30～11:15 初中級エアロ 松田 ★★
- 10:30～11:15 ルーシーダットン 泊 ★
- こども 10:00～11:00 スイミングスクール キッズ
- こども 11:00～12:00 スイミングスクール ジュニア1
- こども 12:00～13:00 スイミングスクール ジュニア1
- 11:30～12:00 ヨガ 泊 ★
- 11:30～12:15 中級ステップ 松田 ★★
- 12:45～13:30 RADICAL POWER45 (ラディカルパワー) ★★
- 13:15～13:45 フィンスイム初級 ★ 正岡 チケット制
- 13:15～14:00 ダンスエクササイズ Ryosuke ★★
- 13:45～14:30 ヨガ 村上 ★
- 14:00～14:30 中級クラス ～平泳ぎ～ ★★ 桶谷
- 14:45～15:15 TACサーキット ★★
- 14:45～15:30 初級エアロ AYAKA ★
- 14:45～15:15 アクアダンス 桶谷 ★★
- 15:45～16:30 KaQiLa ～カキラ～ AYAKA ★
- こども 15:30～16:30 スイミングスクール ジュニア2
- こども 16:30～17:30 スイミングスクール ジュニア2
- 17:00～17:45 ルーシーダットン 歌丸 ★
- こども 17:00～18:00 スタジオスクール キッズバレエ
- こども 18:00～19:00 スタジオスクール ジュニアバレエ
- こども 17:30～18:30 スイミングスクール ジュニア2
- 19:00～19:45 U-BOUND45 (ユーバウンド) MIKU ★★
- 19:15～20:00 バレエエクササイズ 谷上 ★
- 20:00～20:45 アースヨガ MIKU ★
- 20:15～21:00 BALLETO MANIA (有料) 谷上

日

- 10:00～10:45 初中級エアロ 濱崎 ★★
- 10:15～10:45 ストレッチ TOKI
- こども 9:30～10:30 スイミングスクール キッズ
- 11:00～11:45 バレエエクササイズ TOKI ★
- 11:00～11:45 初中級ステップ 濱崎 ★★
- こども 10:30～11:30 スイミングスクール ジュニア2
- 12:00～12:45 ピラティス TOKI ★
- 親子 11:45～12:30 スイミングスクール ベビースイミング
- 13:00～13:30 TACサーキット ★★
- 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～ ★
- 14:00～14:45 ZUMBA (ズンバ) 柴田 ★★
- 14:45～15:30 中級クラス ～クロール～ ★★
- 15:15～16:00 ヨガ MIE ★
- 16:00～16:45 ふみふみアクア 兒島 ★★

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（フロオヨゴーヨ）
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。

…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。
◎…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
- ●新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各レッスン定員制とさせていただきます。Aスタジオ…20名、Bスタジオ…34名、プール…（泳法）1コースあたり25名、（アクア系）45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。
- ●レッスンへご参加の際は整理券もしくは、事前予約が必要です。詳細は裏面をご覧いただくかスタッフへお問い合わせください。

タック桃山 レッスンプログラム 【2021年10月～2021年12月】

エアロビクス&ステップ

入門エアロ	↓	初めての方を対象にしたクラス
初級エアロ	★	基本的な動きを中心とした初心者向けのクラス
初中級エアロ	★↓	初心者の方から初級クラスに慣れてきた方まで楽しめるクラス
中級エアロ	★★	初級クラスに慣れ、色々な動きを楽しみたい方向けのクラス
初級ステップ	★	ステップ台を使ったエアロビクス。基本動作を行う簡単なクラス
初中級ステップ	★↓	初心者の方から初級クラスに慣れてきた方まで楽しめるクラス
中級ステップ	★★	初級クラスに慣れ、色々な動きを楽しみたい方向けのクラス
Group Fight（グループファイト）	★★	いろいろな格闘技の動きを取り入れた新感覚のエクササイズ
U-BOUND（ユーバウンド）	★★	1人用の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

ダンス系

バレエエクササイズ	★	バレエの基本的な動きで美しい身体のラインを作るクラス
フィットネスフラ	★	フラのムーブメントを取り入れた有酸素運動のクラス
フラ	★	フラの心を感じながら癒し、女性らしい心と体を目指します
日舞エクササイズ	★	しなやかなインナーマッスルを鍛えると同時に所作も身につく新しいスタイルのエクササイズを行うクラス
ZUMBA（ズンバ）	★★	多彩な種目の動きを取り入れ、ダンスステップを基本とし、早い動きを楽しむクラス
ダンスエクササイズ	★★	ダンスステップを基本とし、色々な動きを行うクラス

機能改善・調整系

ヨガ	↓	座位を中心とした動きで呼吸と共にゆったりと動き、心身をリラックスさせるクラス。疲労回復・リフレッシュしたい方におすすめ
	★	基本のポーズを取り入れて、立位のポーズにもチャレンジし、全身をバランスよく動かすクラス。姿勢改善・機能改善を目指したい方におすすめ
	★★	流れる動きやキープの時間を長めにして、しっかりと全身を鍛えるクラス シェイプアップ・筋力アップを目指したい方におすすめ
リセット&コアトレーニング	★	身体のコアを強化し、全身のバランスを改善するクラス
KaQiLa～カキラ～	★	ろっ骨に着目し関節(Ka)をほぐし機能改善効果(Qi)を得られ身体が楽(La)になるクラス
ストレッチ	↓	ウォーミングアップ、クールダウンにも最適なクラス
ルーシーダットン	★	タイに古くから伝わる自己整体法です。ゆっくりとした呼吸で心地よい無理のないヨガのクラス
骨盤リセットエクササイズ	★	インナーマッスルをほぐして、骨盤の歪みを調整するクラス
アースヨガ	★	ヨガに瞑想を取り入れたクラス リラックス系ヨガのため強度は低めです。
ピラティス	★	「腰や骨盤などを支える筋肉を正しく働かせるようにする」＝「体幹を安定させる」ことにより、機能的な動きを目的とするクラス

トレーニング・その他

ボディコントロール	★	機能的に身体を動かす体操のクラス
バランスボール&体幹	★★★	バランスボールを使い体幹（からだの中心部）を鍛えるクラス
ボクササイズサーキット	★★	ボクシングスタイルを中心に、脂肪燃焼と筋力トレーニングを行うクラス
サーキットトレーニング	★★★	脂肪燃焼と、筋力トレーニングを行うクラス
HOOP BOON（フープブーン）	★	フラフープをまわして楽しく汗をかくクラス
健康体操	★	骨格、筋肉を心地よく動かし、心も身体も健康になるためのクラス
セルフケア	↓	ストレッチやトレーニング、リンパマッサージなどを行い身体をケアするクラス
TACサーキット	★★	脂肪燃焼と、筋力トレーニングを行うクラス
RADICAL POWER（ラディカルパワー）	★★★	バーベルとプレートを使用し音楽に合わせて全身のトレーニングを行うクラス
TAC体操	★	ラジオ体操とテーマ別のトレーニング・ストレッチを行うクラス 運動の第1歩！まずはTAC体操から ※当日の内容は専用カレンダーを参照ください
ターゲットシェイプ	★	簡単なエアロビクスとターゲット（部位）を決めて筋力トレーニングを行うクラス

アクア（温水プール浴）

※商標登録№3264097（株）東京アスレティッククラブ

Aichi（アイチ）	↓	水中でリラクゼーションやストレッチをするクラス
アクアダンス	★★	水中で全身を動かし、音楽にのって楽しくシェイプアップを目指すクラス
アクアウォーク	★	水の抵抗、浮力を利用して様々なウォーキングを行うクラス
アクアジョグ	★↓	水の抵抗・浮力を利用して様々なジョギングを行い、シェイプアップにも効果的なクラス
アクアケア	★	身体の機能改善のためのトレーニングやストレッチを行うクラス
アクアズンバ	★★	水中で多彩な種目の動きを取り入れ、ダンスステップを基本とし速い動きを楽しむクラス
ふみふみアクア	★★	水を踏みつけるように足を使い、エクササイズを行うクラス

水泳指導

入門クラス	↓	全く初心者の方を対象に、クロールの基礎から練習するクラス
初級クラス	★	練習距離目安300M～500M
中級クラス	★★	練習距離目安600M～800M（各泳法25M泳げる方）
中上級クラス	★★↓	練習距離目安800M～1200M（各泳法25M以上泳げる方）
上級クラス	★★★	練習距離目安1000M～1500M（各泳法50M泳げる方）
マスターズクラス	★★★	練習距離目安1300M～2000M
フィンスイム初級／中級	★★★	足ヒレを使って潜水などのフィンならではの泳ぎを取り入れて楽しく練習するクラス

一押しレッスン!

トレーニング・その他 RADICAL POWER

強度 ★～★★

バーベルとプレートを使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。独自の効果的な4つのフォーマットを構成しており定期的に実施することにより、筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの効果が期待できます。

(月) 20:15～21:00
(水) 11:30～12:15
(木) 19:00～19:45
(金) 13:45～14:15
(土) 12:45～13:30

エアロビクス&ステップ U-BOUND

強度 エレメント ★ / U-BOUND ★★

1人用トランポリンを使用したエクササイズ。不安定なトランポリンの弾力面で運動を行うことで心肺機能や体幹（コア）、下半身の筋力を効率的に向上させるプログラムです。

エレメント（基礎）
(月) 10:30～10:45
16:00～16:15

U-BOUND
(月) 10:45～11:15
16:15～16:45
19:15～19:45
(水) 10:45～11:15
(土) 19:00～19:45

トレーニング・その他 TAC体操

強度 ★

運動の第1歩!まずはTAC体操から
ラジオ体操でウォーミングアップをした後、
『腰痛』『肩こり』『お腹ひきしめ』等の
テーマ別トレーニング・ストレッチを行います。
レッスン参加が初めての方や
体力に自信のない方にも
気軽に安心してご参加いただけるよう、
レッスン強度を低く設定しております。
※当日の内容は専用カレンダーを参照ください

(月) 11:45～12:15
(水) 11:45～12:15
(金) 14:45～15:15

レッスンの流れ
※一例です

①スタジオへ入場

②ラジオ体操（ウォーミングアップ）

③トレーニング

④ストレッチ（クールダウン）

スタジオレッスンのご参加と整理券配布について

※レッスンへご参加の際は整理券もしくは、事前予約が必要です

スタジオ入場について

原則レッスン開始15分前からとさせていただきます。定刻になりましたらご自由にご入場ください。
入場整理券番号は入場順ではございません。整理券はレッスン開始前に担当インストラクターが回収いたします。
また、整理券をお持ちでない場合、レッスンへのご参加はいただけません。尚、整理券を失くされた場合の再発行はいたしかねます。
但し、レッスン開始時に空きがある場合、整理券をお持ちでなくてもご参加いただけます。 ※レッスン開始より5分以降のご入場はお断りいたします。

整理券配布方法

各レッスン開始30分前より右記設置場所にて配布いたします。
台帳に名字もしくは、イニシャルをご記入の後、お一人につき1枚のみお取りください。

整理券設置場所

レッスン開始30分前～25分前は各レッスン開催スタジオ前、
それ以降はトレーニングジムカウンター

※待機中の密接・密集回避のため、配布時間前に待機人数が定員に達している時に限り、整理券配布を開始させていただく場合がございます。
なお、待機中の私語はできるだけお控えいただきますようお願い申し上げます。

注 意 事 項

- 途中入場・退場は安全管理上ご遠慮ください。
- 諸事情によりプログラム内容及び担当者が変更となる場合がございます。また、祝日のプログラムは特別プログラムとなります。
- レッスンの入れ替えは完全入れ替え制になっております。
- 有料レッスン以外はご自由にご参加いただけます。
- 携帯電話は電源を切るかマナーモードにしてからレッスンを受講してください。
- 体調管理の為にも、水分補給（ふた付きの割れないボトル）をこまめに行ってください。

プールのご利用

- プールご利用時はスイムキャップとタオルをお持ちください。
- プールプログラム（大人・子供）におきましては、2コース使用する場合もございます。
- 必ずシャワーを浴び、お化粧、整髪料などを落としてください。また、アクセサリー・腕時計・眼鏡などは外してご利用ください。

皆様が快適にご利用いただけますようご理解とご協力をお願い申し上げます。