

タック桃山 レッスンプログラム 【2022年7月～2022年9月】

★…レッスン強度です。

時間	月			水			木			金			土			日			
	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	
	A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		
10:00	10:30~11:15 U-BOUND 須田	10:30~11:00 ヨガ 堀	10:20~10:35 Aichi(フィット)細川	10:45~11:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	10:30~11:00 バランスボール &体幹 林	10:20~10:50 アクアダンス 堀	10:30~11:15 HOOP BOON (フープボール) 福浦	10:20~10:50 アクアワーク 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	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	10:00~10:45 初中級エアロ 濱崎	10:15~10:45 ストレッチ TOKI	9:30~10:30 こども スイミングスクール ジュニア1	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	10:30~11:30 こども スイミングスクール ジュニア2	
11:00	11:45~12:15 TAC体操	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 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 中級 末吉 正岡	11:30~12:00 入門エアロ 堀	11:45~12:30 中級エアロ 三好	11:30~12:15 フィットネスフラ 金山	11:45~12:30 バランスボール &体幹 岡元	12:00~12:45 ベビースイミング 初級クラス 中級クラス ~バウンス~ ~平泳ぎ~ 末吉 桶谷	11:30~12:00 ヨガ 泊	11:30~12:15 中級ステップ 松田	11:00~12:00 こども スイミングスクール ジュニア1	12:00~12:45 FIGHT DO (ファイトド) 大河原	12:00~12:45 ピラティス TOKI	11:45~12:30 こども スイミングスクール ベビースイミング		
12:00	12:30~13:00 ストレッチ	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 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	12:20~12:50 マダニティ スイミングスクール	12:15~13:00 ヨガ 堀	13:00~13:30 健康体操 三好	12:30~13:15 中級エアロ 松田	13:00~13:45 Group Fight (グループファイト) 岡元	13:00~13:30 アクアダンス 堀	12:30~13:15 ペリーダンス satomi	12:45~13:30 RADICAL POWER45 (ラディカルパワー) 堀	13:15~13:45 フィンスイム初級 正岡	12:00~13:00 こども スイミングスクール ジュニア1	13:00~13:45 JPNダンス 紀乃元	12:45~13:30 こども スイミングスクール ベビースイミング	13:00~13:45 成人スクール 社交ダンス	
13:00	13:30~14:15 フィットネスフラ 新村	13:45~14:30 中級エアロ 堀	14:15~15:00 上級クラス ~4泳法~ 八嶋	13:45~14:30 ZUMBA (ズンバ) 松山	13:30~14:15 リセット &コアトレーニング 北井	14:45~15:30 フラ 岡本	14:30~15:15 ZUMBA (ズンバ) 堀	14:45~15:15 アクアワーク 堀	14:15~15:15 ZUMBA (ズンバ) 堀	14:45~15:15 TAC体操	14:00~14:45 RADICAL POWER45 (ラディカルパワー) 岡元	13:30~14:15 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 ~背泳ぎ~ 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	14:15~15:00 ZUMBA (ズンバ) 高山ゆか	
14:00	15:00~15:30 体幹トレーニング 兵頭	14:45~15:30 ヨガ 岡本	15:00~15:30 体幹トレーニング 兵頭	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 秋原	15:45~16:30 ヨガ 村上	15:45~16:30 ルーシーダットン 歌丸	15:45~16:30 SALSATION (サルセーション) RUNA	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	15:30~16:30 スイミングスクール ジュニア2	15:15~16:00 ZUMBA (ズンバ) 高山ゆか	15:15~16:00 ヨガ MIE	16:00~16:45 AQUA ZUMBA (アクアズンバ) 磯田	15:30~16:30 スイミングスクール ジュニア2	16:15~17:00 ダンス エクササイズ Ryosuke	
15:00	15:45~16:30 U-BOUND45 (ユ-バンド) 兵頭	16:00~16:45 健康体操 福原	16:30~17:30 こども スイミングスクール ジュニア1	17:00~18:00 スタジオスクール キッズバレエ	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア1	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア1	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア1	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア1	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア1	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア1	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア1	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア2	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア2	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア2	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア2	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア2	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア2	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア2	17:00~18:00 スタジオスクール ジュニア2
16:00	16:45~17:30 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)	17:30~18:30 こども スイミングスクール ジュニア2	17:30~18:30 こども スイミングスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニアバレエ	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2	18:00~19:00 スタジオスクール ジュニア2
17:00	19:15~19:45 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:15~20:00 週替わりレッスン 19:30~20:15 初級クラス ~4泳法~ 白井	19:15~19:45 初級クラス ~4泳法~ 白井	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	19:15~19:45 アクアダンス 桶谷	19:15~19:45 アクアダンス 桶谷	19:15~19:45 アクアダンス 桶谷	19:15~19:45 アクアダンス 桶谷	19:15~19:45 アクアダンス 桶谷	19:15~19:45 アクアダンス 桶谷	19:15~20:00 バレエ エクササイズ 谷上	19:15~20:00 バレエ エクササイズ 谷上	19:15~20:00 バレエ エクササイズ 谷上	19:15~20:00 バレエ エクササイズ 谷上	19:15~20:00 バレエ エクササイズ 谷上	19:15~20:00 バレエ エクササイズ 谷上	19:15~20:00 バレエ エクササイズ 谷上	19:15~20:00 バレエ エクササイズ 谷上
18:00	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	20:15~21:00 U-BOUND45 (ユ-バンド) 兵頭	20:30~21:15 ZUMBA (ズンバ) 三好	20:00~20:30 初級クラス ~クロール~ 桶谷	20:00~20:30 初級クラス ~クロール~ 桶谷	20:00~20:30 TACサーキット	20:00~20:30 ヨガ 杉本	20:00~20:30 TACサーキット	20:00~20:30 TACサーキット	20:00~20:30 TACサーキット	20:00~20:30 TACサーキット	20:00~20:30 TACサーキット	20:00~20:30 TACサーキット	20:00~20:30 TACサーキット	20:00~20:30 TACサーキット	20:00~20:30 TACサーキット	20:00~20:30 TACサーキット	20:00~20:30 TACサーキット
19:00	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知	19:30~20:15 U-BOUND30 (ユ-バンド) 明知
20:00	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷	20:45~21:30 バランスボール &体幹 桶谷
21:00	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林	21:00~21:30 アクアダンス 林

★…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。🏫…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。

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ください。
●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。詳細は裏面をご覧ください。お問い合わせは0120-26-0454

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。

