

11月3日(日・祝)TAC桃山20周年特別レッスンプログラム

営業時間 9:00~20:00

最終チェックイン・運動施設利用終了19:30 浴室利用終了19:45

◆全フィットネス会員様が種別・時間関係なくご利用いただけます◆

※マンスリー4会員の方も利用回数をカウントいたしません。

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00			ガラポン抽選会 ※景品なくなり次第、終了 9:00~18:00	
11:00	10:15~11:00 ベリーダンス Satomi ★★	10:15~11:00 ボディメイキング 大東 ★		10:15~10:45 Aichi 細川 ★ 太極拳のような動きでストレッチを行うクラス
12:00	11:15~12:00 サンバ Satomi ★★ 神戸サンバをイメージしたエアロビクス	11:15~12:00 初級ステップ 大東 ★ ◎		11:00~11:45 アクアスプリント 細川 ★★ 走ることを中心に脂肪燃焼、心肺機能向上を目指すクラス
13:00		12:15~13:00 KaQiLa~カキラ~ AYAKA ★		
14:00	13:15~14:00 初級エアロ AYAKA ★	13:15~13:45 RADICAL VIRTUAL HYPER C (ハイパーシー) ★★ 腹筋・殿筋の脂肪燃焼を目的にしたレッスン		13:00~13:30 ★初級フィンスイム 浅田 ◎
15:00		14:15~15:00 (抽) ZUMBA 高山 ★★		13:45~14:15 ★★アクアダンス 浅田
16:00	15:30~16:15 FIGHT DO 久保 ★★	15:15~16:00 ピラティス 高山 ★★		15:00~15:30 ★初級平泳ぎ 林
17:00		16:30~17:15 RADICAL VIRTUAL RADICAL POWER45 ★★ ◎		
18:00				

◆ 会員種別ごとの利用時間等ご案内 ◆

〔デイトム・ナイト会員〕すべての時間にご利用いただけます。
 〔らくらく健康会員〕ご指定曜日に関係なくご利用いただけます。(日曜日以外の方も利用可)
 〔マンスリー4会員〕ご利用時間の制限(100分間)はございません。※利用回数はカウント
 〔クイック会員、パパママ会員〕ご利用時間の制限(100分間)はございません。

◆ レッスンに関するご案内 ◆

スタジオレッスン25分前、プールレッスン30分前より参加受付を開始いたします。
 フィンスイムチケットは9:00からフロントにて配布いたします。(定員25名【内訳】レンタル15名、マイフィン10名)
 ★…レッスン強度 ◎…器具を使用します (抽)…レッスン開始25分前に抽選を行います
 【定員】(Aスタジオ)30名 (Bスタジオ)56名 (プール)1コースあたり25名
 ※器具使用レッスンは器具の個数により定員が異なります。