

# 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<br>※景品なくなり次第、終了<br>9:00~18:00 |     |   |
| 11:00 | 10:15~11:00<br>ベリーダンス<br>Satomi ★★                                   | 10:15~11:00<br>ボディメイキング<br>大東 ★  |                                       |     | 10:15~10:45<br>Aichi 細川 ★<br><small>太極拳のような動きでストレッチを行うクラス</small>             |
| 12:00 | 11:15~12:00<br>サンバ<br>Satomi ★★<br><small>神戸サンバをイメージしたエアロビクス</small> | 11:15~12:00<br>初級ステップ<br>大東 ★ ◎  |                                       |     | 11:00~11:45<br>アクアスプリント<br>細川 ★★<br><small>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</small> |
| 13:00 |  | 12:15~13:00<br>KaQiLa~カキラ~<br>AYAKA ★  |                                       |     |   |
| 14:00 | 13:15~14:00<br>初級エアロ<br>AYAKA ★                                      | 13:15~13:45<br>RADICAL VIRTUAL<br>HYPER C (ハイパーシー) ★★<br><small>腹筋・殿筋の脂肪燃焼を目的にしたレッスン</small> |                                       |     | 13:00~13:30<br>★初級フィンスイム 浅田 ◎   |
| 15:00 |  | 14:15~15:00 (抽)<br>ZUMBA<br>高山 ★★  |                                       |     | 13:45~14:15<br>★★アクアダンス 浅田  |
| 16:00 | 15:30~16:15<br>FIGHT DO<br>久保 ★★                                     | 15:15~16:00<br>ピラティス<br>高山 ★★  |                                       |     | 15:00~15:30<br>★初級平泳ぎ 林   |
| 17:00 |  | 16:30~17:15<br>RADICAL VIRTUAL<br>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。