

TAIKOビクス

は、エアロビクスと和太鼓を融合させたTAIKO-LABにしかない新しいプログラムです。

音楽・演奏の楽しさはもちろん、正しい姿勢、正しい身体の使い方、正しい動き方を意識することで、フィットネス能力（全身持久力・筋持久力・柔軟性・バランスなど）を向上させ日常活動動作の機能改善を得られます。コリや痛みの消失・減少など、体調の変化を感じながら爽快感・達成感を得られ、自分に自信がつかます。

3つのコースからご自身に合ったレッスンコースをお選びください♪

レギュラークラス

コース①

■受け放題 月謝：税抜14,300円 / 税込15,444円

完全予約制です。

フロントに直接orお電話（0120-979-447）にてクラスの予約をお願い致します。

その際、お名前（フルネーム）、予約を希望されるクラス番号、希望日をお伝えください。

一度に予約いただけるクラス数は3クラスまでです。

予約はレッスン開始時点まで受付をいたしますが、定員になり次第予約受付を締め切らせていただきます。

お帰りの際は、フロントにて次回レッスンのご予約をお勧めいたします。

※レギュラークラス（60分クラス）に限り、何度でも自由に受講ができます。

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	11:00~12:00 701クラス スタンダード 武田		11:00~12:00 703クラス スタンダード 石井		11:00~12:00 705クラス スタンダード 中尾	11:20~12:20 752クラス エアロ I 石田	
12:00				11:30~12:50 704クラス SP 水戸			12:00~13:00 753クラス スタンダード オールスター
	12:15~13:15 711クラス コア II 武田	12:15~13:15 706クラス コア I 水戸	12:15~13:15 707クラス エアロ II 染谷		12:30~13:30 712クラス グレイス 中尾	12:30~13:50 751クラス SP 石田	
13:00							
14:00							
15:00			15:00~16:20 710クラス SP 中尾				
16:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 721クラス コア II 清水	19:00~20:00 723クラス スタンダード 清水	19:00~20:20 725クラス SP 中尾	19:00~20:00 727クラス コア I 島田	18:55~19:55 729クラス グレイス 中尾		
20:00							
	20:10~21:30 722クラス SP 清水			20:10~21:10 728クラス エアロ I 島田			
21:00							

◆スケジュールは予定です。予告なく変更となる事もございます。また、講師都合により代行講師がレッスンを務める事もございます。

◆日曜日753クラスは講師が毎回変わるオールスタークラスです。講師のスケジュールは掲示板にてお知らせいたします。

◆↓下記日程をご覧ください
黒アミ文字はレッスン休講日です。
斜線はスケジュール日程下の※注意書きをご確認ください。

◆ 1月のレッスン日程

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

◆ 2月のレッスン日程

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

◆ 3月のレッスン日程

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※【729クラス】1/27は休講となります

※【729クラス】2/17は休講となります

※【721クラス】3/13は休講となります
 ※【729クラス】3/24は休講となります
 ※【752クラス】3/18のみ11:30-12:30に変更

SPクラス

コース②

■月謝：税抜12,800円 / 税込13,824円

完全登録制です。フロントにて別途SPクラスお申し込み用紙をご記入ください。
 講師、スケジュールなど、ご希望のクラスを1つ選択してください ※2クラス以上の同時受講も可能です。
 レッスン受講にご予約は不要ですのでスケジュールに合わせてお越しください。
 クラスはご登録いただいたメンバーで連続したレッスンを行っていきます。
 お休みをした振替はレギュラークラスが対象となります。
 ※振替え期限は同月内もしくはお休みした日から一か月間です。

クラス	コード	曜日	時間	講師	受講料	1月	2月	3月
SP	704	木	11:30~12:50	水戸	13,824円	12・19・26	2・16・23	2・9・16
	710	水	15:00~16:20	中尾		11・18・25	※8→3/29・15・22	1・8・22
	722	月	20:10~21:30	清水		17(火)・23・30	6・13・20	2/27・6・13
	725	水	19:00~20:20	中尾		11・18・25	※8→3/29・15・22	1・8・22
	751	土	12:30~13:50	石田		14(12:10-13:30)・21・28	4・18・25	4・11・18

JSAクラス

ボールエクササイズを行いますので太鼓は使用しません。
 ヨガマットをご持参ください。
 また、こちらは連続WSのため、振替え・割引対象外のクラスとなっております。
 お申込みの際は、別途追加届が必要となります。

クラス	コード	曜日	時間	講師	受講料	1月	2月	3月
JSA	771	水	12:30~14:30	中尾	4,320円	11	※8→22	1
	770	金	20:00~21:30	中尾	3,240円	20	※17→10	3

クラス内容について

コース①	スタンダード	標準	TAIKOビクスの特徴である和太鼓とエクササイズをバランスよく取り入れ、 打法や身体の使い方の基礎もしっかりと学べるクラス。
	コア(I・II)	強さ 移動少なめ	和太鼓の打法や動きの中でより意識的に体幹(コア)を鍛えていくクラス。 ボディラインを整えることで日常動作の改善も目指します。 (コアIIはコアIよりも運動強度が高めです。)
	エアロ(I・II)	細やか 移動多め	持久力に特化し、ステップバリエーションを多く取り入れたクラス。 もちろん和太鼓もしっかり打ちます。体力の維持・向上を目指し、有酸素運動でスッキリ爽快! (エアロIIはエアロIよりも運動強度が高めです。)
	グレイス	総合的	身体のみならず、神経細胞を活性化させ脳の若返りを目指します。 日常生活の動作の延長がそのままアンチエイジングに繋がるよう配慮したクラス。 しなやかな動きが備わります。
コース②	SP	-	登録制クラス。「SP」とは、セミパーソナルの他に、スペシャルパフォーマンスという意味があります。 発表会にてTAIKOビクスとしてのパフォーマンスを披露するクラスもあります。
プログラム特別	JSA	-	中尾講師考案のボールエクササイズが月1のプログラム(連続WS)として登場。 関節の動きをなめらかにし、筋肉をほぐしていくこのプログラムは無駄な緊張に気づけるだけでなく、驚くほど身体が軽くなる感覚を体感します。腰痛や肩こりの痛みの軽減はもちろんのこと、インナーマッスルへ刺激を与えるので普段の生活の質を高めることができます。

■コース③ レギュラークラス+SPクラス 月謝：税抜15,750円 / 税込17,010円

SPクラスを1クラスとレギュラークラスをすべて受講できます。
 レギュラークラスについては裏面をご覧ください。



TAIKO-LAB
AOYAMA

2017.2.06 更新

TAIKOピクス

は、エアロピクスと和太鼓を融合させたTAIKO-LABIにしかない新しいプログラムです。
音楽・演奏の楽しさはもちろん、正しい姿勢、正しい身体の使い方、正しい動き方を意識することで、
フィットネス能力(全身持久力・筋持久力・柔軟性・バランスなど)を向上させ日常活動動作の機能改善を得られます。
コリや痛みの消失・減少など、体調の変化を感じながら爽快感・達成感を得られ、自分に自信がつかます。
3つのコースからご自身に合ったレッスンコースをお選びください♪

レギュラークラス

コース①

■受け放題 月謝：税抜14,300円 / 税込15,444円

完全予約制です。

フロントに直接orお電話(0120-979-447)にてクラスの予約をお願い致します。

その際、お名前(フルネーム)、予約を希望されるクラス番号、希望日をお伝えください。

一度に予約いただけるクラス数は3クラスまでです。

予約はレッスン開始時点まで受付をいたしますが、定員になり次第予約受付を締め切らせていただきます。

お帰りの際は、フロントにて次回レッスンのご予約をお勧めいたします。

※レギュラークラス(60分クラス)に限り、何度でも自由に受講ができます。

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	10:40~11:40 701クラス スタンダード 武田		11:00~12:00 703クラス スタンダード 石井	11:40~13:00 704クラス SP 水戸	11:00~12:00 705クラス スタンダード 中尾		
12:00	11:50~12:50 711クラス コアII 武田	12:30~13:30 706クラス コアI 水戸	12:15~13:15 707クラス エアロII 染谷		12:30~13:30 712クラス グレイス 中尾	12:00~13:00 752クラス エアロI 石田	12:00~13:00 753クラス スタンダード オールスター
13:00							
14:00							
15:00			15:00~16:20 710クラス SP 中尾			15:10~16:30 751クラス SP 石田	
16:00							
18:30					18:55~19:55		
19:00	19:00~20:00 721クラス コアII 清水	19:00~20:00 723クラス スタンダード 清水	19:00~20:20 725クラス SP 中尾	19:00~20:00 727クラス コアI 島田	729クラス グレイス 中尾		
20:00							
21:00	20:10~21:30 722クラス SP 清水			20:10~21:10 728クラス エアロI 島田			

◆スケジュールは予定です。予告なく変更となる事もございます。また、講師都合により代行講師がレッスンを務める事もございます。

◆日曜日753クラスは講師が毎回変わるオールスタークラスです。講師のスケジュールは掲示板にてお知らせいたします。

◆↓下記日程をご覧ください
黒アミ文字はレッスン休講日です。
斜線はスケジュール日程下の※注意書きをご確認ください。

◆ 4月のレッスン日程

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

◆ 5月のレッスン日程

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

◆ 6月のレッスン日程

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

SPクラス

コース②

■月謝：税抜12,800円 / 税込13,824円

完全登録制です。フロントにて別途SPクラスお申し込み用紙をご記入ください。

講師、スケジュールなど、ご希望のクラスを1つ選択してください ※2クラス以上の同時受講も可能です。

レッスン受講にご予約は不要ですのでスケジュールに合わせてお越しください。

クラスはご登録いただいたメンバーで連続したレッスンを行っていきます。

お休みをした振替はレギュラークラスが対象となります。

※振替え期限は同月内もしくはお休みした日から一か月間です。

クラス	コード	曜日	時間	月回数/時間	講師	受講料	4月	5月	6月
SP	704	木	11:30~12:50	月3/80分	水戸	13,824円	6・13・20	4/27・11・25	8・22・29
	710	水	15:00~16:20	月3/80分	中尾		5・12・19	10・17・24	7・14・21
	722	月	20:10~21:30	月3/80分	清水		3・10・17	8・29・6/5	12・19・26
	725	水	19:00~20:20	月3/80分	中尾		5・12・19	10・17・24	7・14・21
	751	土	15:10~17:10	月2/120分	石田		29・5/13	27・6/10	24・7/1

JSAクラス

ボールエクササイズを行いますので太鼓は使用しません。

ヨガマットをご持参ください。

また、こちらは連続WSのため、振替え・割引対象外のクラスとなっております。

お申込みの際は、別途追加届が必要となります。

クラス	コード	曜日	時間	月回数/時間	講師	受講料	4月	5月	6月
JSA	771	水	12:30~14:30	月1/120分	中尾	4,320円	19	17	14
	770	金	20:00~21:30	月1/90分	中尾	3,240円	14	12	23

クラス内容について

コース①	スタンダード	標準	TAIKOピクスの特徴である和太鼓とエクササイズをバランスよく取り入れ、打法や身体の使い方の基礎もしっかりと学べるクラス。
	コア (I・II)	強さ 移動少なめ	和太鼓の打法や動きの中でより意識的に体幹(コア)を鍛えていくクラス。 ボディラインを整えることで日常動作の改善も目指します。 (コアIIはコアIよりも運動強度が高めです。)
	エアロ (I・II)	細やか 移動多め	持久力に特化し、ステップバリエーションを多く取り入れたクラス。 もちろん和太鼓もしっかり打ちます。体力の維持・向上を目指し、有酸素運動でスッキリ爽快! (エアロIIはエアロIよりも運動強度が高めです。)
	グレイス	総合的	身体のみならず、神経細胞を活性化させ脳の若返りを目指します。 日常生活の動作の延長がそのままアンチエイジングに繋がるよう配慮したクラス。 しなやかな動きが備わります。
コース②	S P	-	登録制クラス。「SP」とは、セミパーソナルの他に、スペシャルパフォーマンスという意味があります。 発表会にてTAIKOピクスとしてのパフォーマンスを披露するクラスもあります。
プログラム特別	J S A	-	中尾講師考案のボールエクササイズが月1のプログラム(連続WS)として登場。 関節の動きをなめらかにし、筋肉をほぐしていくこのプログラムは無駄な緊張に気づけるだけでなく、驚くほど身体が軽くなる感覚を体感します。腰痛や肩こりの痛みの軽減はもちろんのこと、インナーマッスルへ刺激を与えるので普段の生活の質を高めることができます。

■コース③ レギュラークラス+S Pクラス 月謝：税抜15,750円 / 税込17,010円

SPクラスを1クラスとレギュラークラスをすべて受講できます。

レギュラークラスについては裏面をご覧ください。



TAIKO-LAB

A O V A M A

2017.2.15 甲