

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、自分に自信がつきます。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♪



TAIKO-LAB
A O Y A M A

レギュラーコース

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。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|
| 11:00 | 10:40~11:40 701クラス スタンダード 石田 | | 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 | | |
| 12:00 | 11:50~12:50 711クラス コアII 石田 | 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 | 11:40~13:00 704クラス SP 水戸 | 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 | | | 15:10~17:10 751クラス SP 石田 | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | 18:55~19:55 729クラス グレイス 中尾 | | |
| 19:00 | | | 19:00~20:20 725クラス SP 中尾 | 19:00~20:00 727クラス コアI 島田 | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | 20:10~22:10 722クラス SP 清水 | | | | | | |

◆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 | | | | | | |

3/1(金)705・712特別プログラム
※太鼓は打ちません。

SPコース

コース②

■月謝：税抜12,800円 / 税込13,824円

完全登録制です。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。(複数受講あり)

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 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|-----|----|-------------|---------|----|---------|---------------|--------------------|-----------------------|
| SP | 704 | 木 | 11:40~13:00 | 月3/80分 | 水戸 | 13,824円 | 10・※24→4/4・31 | 7・21・28 | 7・21・※28(11:20~13:00) |
| | 710 | 水 | 15:00~16:20 | 月3/80分 | 中尾 | | 9・16・30 | 13・20・27 | 13・20・27 |
| | 722 | 月 | 20:10~22:10 | 月2/120分 | 清水 | | 7・28 | 4・※18(19:40~22:10) | 11・25 |
| | 725 | 水 | 19:00~20:20 | 月3/80分 | 中尾 | | 9・16・30 | 13・20・27 | 13・20・27 |
| | 751 | 土 | 15:10~17:10 | 月2/120分 | 石田 | | 12・19 | 2・23 | 9・23 |

レギュラー+SPコース

コース③

■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。

ONEコース

■1レッスンにつき3,000円 (入会無しでどなたでもご受講頂けます。)

※SPコースの受講は出来ません。

時間があるときに運動!たまにはリフレッシュしたい方へお勧めのコースです。1レッスンごとのお支払いとなります。

※受講対象はコース①(※グレイスを除いたすべてのレギュラークラス)のみとなります。[パチ無料レンタル有]

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 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-----|-----|----|-------------|---------|----|--------|----|----|----|
| JSA | 771 | 水 | 12:30~14:30 | 月1/120分 | 中尾 | 4,320円 | 30 | 27 | 20 |
| | 770 | 金 | 20:00~21:30 | 月1/90分 | 中尾 | 3,240円 | 25 | 22 | 1 |

レギュラークラス紹介

| | クラス | 運動強度 | 内容・特徴 |
|------|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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。 |

2019/2/10

更新

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♪



TAIKO-LAB
AOYAMA

レギュラーコース

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。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|
| 11:00 | 10:40~11:40 701クラス スタンダード 石田 | | 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 石田 | 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 | | | 15:10~17:10 751クラス SP 石田 | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | 18:55~19:55 729クラス グレイス 中尾 | | |
| 19:00 | | | 19:00~20:20 725クラス SP 中尾 | 19:00~20:00 727クラス コアI 島田 | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | 20:10~22:10 722クラス SP 清水 | | | | | | |

◆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。

| 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 | | | | |

| 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 | |

| 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コース

コース②

■月謝：税抜12,800円 / 税込13,824円

完全登録制です。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。（複数受講あり）
 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ヵ月間です。

| 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 | 11:40~13:00 | 月3/80分 | 水戸 | 13,824円 | 11・18・5/9 | 16・23・30 | 6・20・27 |
| | 710 | 水 | 15:00~16:20 | 月3/80分 | 中尾 | | 3・17・24 | 8・15・22 | 5・19・26 |
| | 722 | 月 | 20:10~22:10 | 月2/120分 | 清水 | | 15・22 | 20・27 | 3・17 |
| | 725 | 水 | 19:00~20:20 | 月3/80分 | 中尾 | | 3・17・24 | 8・15・22 | 5・19・26 |
| | 751 | 土 | 15:10~17:10 | 月2/120分 | 石田 | | 20・27 | 18・6/1 | 8・15 |

レギュラー+SPコース

コース③

■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。

ONEコース

■1レッスンにつき3,000円（入会無しでどなたでもご受講頂けます。）
 ※SPコースの受講は出来ません。

時間があるときに運動！たまにはリフレッシュしたい方へお勧めのコースです。1レッスンごとのお支払いとなります。
 ※受講対象はコース①（※グレイスを除いたすべてのレギュラークラス）のみとなります。[バチ無料レンタル有]

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 | 17 | 8 | 5 |
| | 770 | 金 | 20:00~21:30 | 月1/90分 | 中尾 | 3,240円 | 5 | 10 | 7 |

レギュラークラス紹介

| | クラス | 運動強度 | 内容・特徴 |
|------|---------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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。 |