

TAIKOビクス 6月スケジュール



TAIKO-LAB
AOYAMA

6月はレギュラークラスのみの開講となります。

S P クラス／J S A クラスを全クラス休講とさせていただきます。

【月謝】フリー受講制 11,000円（税込）

<受講方法>

- 電話もしくはホームページからお申し込みください。ご予約カードは廃止させていただきました。
- 定員管理のため、完全予約制となります。必ずご予約をお願いいたします。

ご予約のない方はご受講いただけませんので、ご注意ください。

<オンラインでのご予約>

①右記のQRコードをカメラで読み込んで、オンライン予約サイトにアクセスをしてください。

②ご希望のクラスのコマをクリックして、必要事項をご入力の上お申し込みください。

※レッスン開催8日前の午前10:00よりご予約可能です。



<お電話でのご予約>

TAIKO-LAB青山 TEL 0120-979-447

6/1～6/5 12:00～20:00

6/8以降 平日9:30～22:00 土日9:30～17:30

◆ 6月のレッスン日程

※一部、講師・時間変更がございます。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
701 スタンダード 10:30～11:30 石田	706 コア 12:30～13:30 水戸	703 スタンダード 10:45～11:45 石井	727 コア 20:00～21:00 島田	712 グレイス 12:30～13:30 水戸	752 エアロ 12:00～13:00 石田	753 スタンダード 12:00～13:00 石田
711 コア 12:00～13:00 石田		707 エアロ 12:30～13:30 染谷		729 グレイス 18:45～19:45 清水		
15	16	17	18	19	20	21
701 スタンダード 10:30～11:30 石田	706 コア 12:30～13:30 水戸	703 スタンダード 10:45～11:45 石井		712 グレイス 12:30～13:30 水戸		753 スタンダード 12:00～13:00 石田
711 コア 12:00～13:00 石田		707 エアロ 12:30～13:30 染谷		729 グレイス 18:45～19:45 清水		
22	23	24	25	26	27	28
701 スタンダード 10:30～11:30 石田	706 コア 12:30～13:30 水戸	703 スタンダード 10:45～11:45 石井	727 コア 20:00～21:00 島田	712 グレイス 12:30～13:30 水戸	752 エアロ 12:00～13:00 石田	753 スタンダード 12:00～13:00 島田
711 コア 12:00～13:00 石田		707 エアロ 12:30～13:30 染谷		729 グレイス 18:45～19:45 清水		
29	30					
701 スタンダード 10:30～11:30 石田						
711 コア 12:00～13:00 石田						

TAIKOビクス 7月スケジュール

7月はSPクラスも開講いたします！※7月より通常通りの金額となります。

【月謝】	コース① レギュラークラス	15,730円（税込）
	コース② SPクラス	14,080円（税込）
	コース③ レギュラー+SPクラス	17,325円（税込）

＜受講方法＞

- 電話もしくはホームページからお申し込みください。ご予約カードは廃止させていただきました。
- 定員管理のため、**完全予約制**となります。必ずご予約をお願いいたします。ご予約のない方はご受講いただけませんので、ご注意ください。

＜オンラインでのご予約＞

①右記のQRコードをカメラで読み込んで、オンライン予約サイトにアクセスをしてください。

②ご希望のクラスのコマをクリックして、必要事項をご入力の上お申し込みください。

※レッスン開催8日前の午前10:00よりご予約可能です。

▼オンライン予約▼



＜お電話でのご予約＞

TAIKO-LAB青山 TEL 0120-979-447

◆ 7月のレギュラーレッスン日程

注意) 日によりレッスン時間に変動がございます。お気を付けください。

月	火	水	木	金	土	日
		1 703 スタンダード 10:45~11:45 染谷		3 712 スタンダード 12:30~13:30 水戸		
		707 エアロ 12:15~13:15 染谷		752 エアロ 12:00~13:00 石田	753 スタンダード 12:00~13:00 石田	
			727 コア 19:30~20:30 島田	729 スタンダード 18:45~19:45 島田		
6	7	8	9	10 705 スタンダード 11:00~12:00 染谷	11	12
701 スタンダード 10:30~11:30 石田				712 スタンダード 12:30~13:30 水戸	752 エアロ 12:00~13:00 石田	753 スタンダード 12:00~13:00 染谷
711 コア 12:00~13:00 石田	706 コア 12:30~13:30 水戸	707 エアロ 12:15~13:15 染谷	727 コア 19:30~20:30 島田	729 スタンダード 18:45~19:45 島田		
13	14	15	16	17 705 スタンダード 11:00~12:00 石田	18	19
701 スタンダード 10:30~11:30 石田		703 スタンダード 10:45~11:45 染谷		712 スタンダード 12:30~13:30 水戸	752 エアロ 12:00~13:00 石田	753 スタンダード 12:00~13:00 石田
711 コア 12:00~13:00 石田	706 コア 12:30~13:30 水戸	707 エアロ 12:15~13:15 染谷	727 コア 19:30~20:30 島田	729 スタンダード 18:45~19:45 島田		
20	21	22	23	24	25	26
701 スタンダード 10:30~11:30 石田						
711 コア 12:00~13:00 石田	706 コア 12:30~13:30 水戸				752 エアロ ※12:30~13:30 石田	753 スタンダード 12:00~13:00 石田
			727 コア 19:15~20:15 島田			
27	28	29	30	31		
701 スタンダード 10:30~11:30 石田		703 スタンダード 10:45~11:45 染谷		705 スタンダード 11:00~12:00 石田		
711 コア 12:00~13:00 石田	706 コア 12:30~13:30 水戸	707 エアロ 12:15~13:15 染谷		712 スタンダード 12:30~13:30 水戸		
			727 コア 19:15~20:15 島田	729 スタンダード 18:45~19:45 島田		

◆ SPクラスレッスン日程

クラス	コード	曜日	時間 ※時間変更有り	月回数/時間	講師	受講料	7月
SP	704	木	11:40~13:00	月3/80分	水戸	14,080円	2・9・30
	710	水	15:00~16:20	月3/80分	代行：中条		1・15・29
	722	月	※19:45~21:45	月2/120分	清水		13・27
	725	水	※19:15~20:35	月3/80分	代行：中条		1・15・29
	751	土	※15:30~17:30	月2/120分	石田		4・18

TAIKOビクスは、エアロビ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、自分に自信ができます。



TAIKO-LAB
AOYAMA

レギュラーコース

コース①

■受け放題 月謝：税込15,730円

★ご注意ください★

今回お送りするスケジュールはこれまで通りの時間で記載しております。変更・調整の可能性があります。

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。

	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 オールスター		
12:00	11:50~12:50 711クラス コアⅡ 石田		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 スタンダード オールスター	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		12:30~13:30 706クラス コアⅠ 水戸					
14:00							
15:00			15:00~16:20 710クラス SP			15:10~17:10 751クラス SP 石田	
16:00							
18:30							
19:00			19:00~20:20 725クラス SP	19:00~20:00 727クラス コアⅠ 島田	18:55~19:55 729クラス スタンダード オールスター		◆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。
20:00							◆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り下さい。
21:00	20:10~22:10 722クラス SP 清水						◆↓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。

◆ 7月のレッスン日程

別紙参照

◆ 8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					

◆ 9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			

金曜日(705・712・729)クラスは

スタンダード／オールスターに変更となっております。

オールスター講師は掲示にてお知らせさせていただきます。

SPコース

コース②

■月謝： 税込14,080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ヶ月間です。

★ご注意ください★

今回お送りするスケジュールはこれまで通りの時間を記載しております。変更・調整の可能性があります。

クラス	コード	曜日	時間	月回数/時間	講師	受講料	7月	8月	9月
SP	704	木	11:40~13:00	月3/80分	水戸	14,080円	別紙参照	6・20・27	3・17・24
	710	水	15:00~16:20	月3/80分	調整中			調整中	
	722	月	20:10~22:10	月2/120分	清水			3・24	7・14
	725	水	19:00~20:20	月3/80分	調整中			調整中	
	751	土	15:10~17:10	月2/120分	石田			1・22	8/29・5

レギュラー+SPコース

コース③

■月謝： 税込17,325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（※712クラ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	7月	8月	9月
JSA	771	水	12:30~14:30	月1/120分	調整中	4,400円	調整中	調整中	調整中
	770	金	20:00~21:30	月1/90分	調整中	3,300円			

レギュラークラス紹介

コース①	クラス	運動強度	内容・特徴
	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。