

TAIKOビクス 8月スケジュール

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♪

| コース紹介 | | | |
|-------|--------------|---|---------|
| | コース名 | 内容 | 月謝(税込) |
| コース① | レギュラークラス | 受け放題 | 15,730円 |
| コース② | SPクラス | 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クラス以上の複数受講も可能です。(複数受講割引引きあり) | 14,080円 |
| コース③ | レギュラー+SP クラス | S P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。 | 17,325円 |

◆ 8月のレギュラーレッスン日程

講師別プログラム内容詳細については裏ページをご覧ください★

注意) 日によりレッスン時間に変動がございます。お気を付けてください。

※お申し込みは前日の18:00までとなります

| 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | |
|-----|----------------------|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------|----------------------|-----|--------------------|----|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------|----|---|-------------|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | 8 | | |
| 701 | 10:30～11:30 | 60 | | | | 703 | 10:30～11:30 | 60 | | | | 705 | 11:00～12:00 | 60 | 752 | 12:15～13:15 | 60 | | | |
| 石井 | 体を目覚めさせる TAIKOビクス | 染谷 | | | | 基礎打ちビクス | 島田 | 体を目覚めさせる TAIKOビクス | | | | 島田 | 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス | | | | | | | |
| 711 | 12:00～13:00 | 60 | 702 | 12:30～13:30 | 60 | 707 | 12:00～13:30 | 90 | | | | 712 | 12:15～13:45 | 90 | | | | | | |
| 石井 | 太鼓が好きになる TAIKOビクス | 島田 | 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス | 染谷 | カラダ喜ぶTAIKOビクス @ミニボールでストレッチ編 | 石井 | ピースマイル☆ TAIKOビクス | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 708 | 18:00～19:00 | 60 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 水戸 | TAIKOダンス | | | | |
| 9 | | | 10 | | | 11 | | | 12 | | | 13 | | | 14 | | | 15 | | |
| 701 | 10:30～11:30 | 60 | 706 | 10:30～12:00 | 90 | 703 | 10:30～11:30 | 60 | | | | | | | | | | | | |
| 島田 | 体を目覚めさせる TAIKOビクス | 水戸 | TAIKOフィットネス @バランス整えヨガ | 染谷 | 基礎打ちビクス | | | | | | | | | | | | | | | |
| 711 | 12:00～13:00 | 60 | 702 | 12:30～13:30 | 60 | 707 | 12:00～13:30 | 90 | | | | | | | | | | | | |
| 島田 | 太鼓が好きになる TAIKOビクス | 島田 | 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス | 染谷 | カラダ喜ぶTAIKOビクス @ミニボールで筋力運動編 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 729 | 18:30～19:30 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 島田 | 滝汗！ 燃焼系TAIKOビクス | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | 17 | | | 18 | | | 19 | | | 20 | | | 21 | | | 22 | | |
| | | | 706 | 10:30～12:00 | 90 | 703 | 10:30～11:30 | 60 | | | | 705 | 11:00～12:00 | 60 | 752 | 12:00～13:30 | 90 | 753 | 12:15～13:45 | 90 |
| | | | 水戸 | TAIKOフィットネス @バランス整えヨガ | 染谷 | 基礎打ちビクス | 島田 | 体を目覚めさせる TAIKOビクス | | | | 島田 | 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス | 島田 | 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス | | | | | |
| | | | 702 | 12:30～13:30 | 60 | 707 | 12:00～13:30 | 90 | | | | 712 | 12:15～13:45 | 90 | | | | | | |
| | | | 島田 | 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス | 染谷 | カラダ喜ぶTAIKOビクス @機能改善ストレッチ編 | 石井 | ピースマイル☆ TAIKOビクス | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 727 | 18:00～19:00 | 60 | | | | 708 | 18:30～19:30 | 60 | | | |
| | | | | | | | | | 島田 | 滝汗！ 燃焼系TAIKOビクス | 島田 | | | | 滝汗！ 燃焼系TAIKOビクス | | | | | |
| 23 | | | 24 | | | 25 | | | 26 | | | 27 | | | 28 | | | 29 | | |
| 701 | 10:30～11:30 | 60 | 706 | 10:30～12:00 | 90 | 703 | 10:30～11:30 | 60 | | | | 705 | 11:00～12:00 | 60 | 752 | 12:30～13:30 | 60 | 753 | 11:00～12:00 | 60 |
| 石井 | 体を目覚めさせる TAIKOビクス | 水戸 | TAIKOフィットネス @バランス整えヨガ | 染谷 | 基礎打ちビクス | 島田 | 体を目覚めさせる TAIKOビクス | 島田 | | | | 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス | 島田 | 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス | | | | | | |
| 711 | 12:00～13:00 | 60 | 702 | 12:30～13:30 | 60 | 707 | 12:00～13:30 | 90 | | | | 712 | 12:15～13:45 | 90 | | | | | | |
| 石井 | 太鼓が好きになる TAIKOビクス | 島田 | 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス | 染谷 | カラダ喜ぶTAIKOビクス @ミニボールでストレッチ編 | 島田 | 太鼓が好きになる TAIKOビクス | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 708 | 18:00～19:00 | 60 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 水戸 | TAIKOダンス | | | | |
| 30 | | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | <div>受講方法のほか、TAIKOビ スのインストラクターやレッ スン内容は裏面にたっぷりご 紹介しています！ ご自身にあったプログラムで 楽しみましょう♪</div> <div> TAIKO-LAB AOYAMA</div> | | |
| 701 | 10:30～11:30 | 60 | 706 | 10:30～12:00 | 90 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 島田 | 体を目覚めさせる TAIKOビクス | 水戸 | TAIKOフィットネス @バランス整えヨガ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 711 | 12:00～13:00 | 60 | 702 | 12:30～13:30 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 島田 | 太鼓が好きになる TAIKOビクス | 島田 | 運動習慣を身に付ける TAIKOビクス | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 729 | 18:30～19:30 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 島田 | 滝汗！ 燃焼系TAIKOビクス | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

受講方法のほか、TAIKOビクスのインストラクターやレッスン内容は裏面にたっぷりご紹介しています！
ご自身にあったプログラムで楽しみましょう♪



