

 **TAC 杉並区永福体育館 令和5年 9月～12月定期制フロア教室 回数割表**

※10/2 (月) 10:00～受付 先着順

		残り回数 開催日			⑪ 10/2	⑩ 10/16	⑨ 10/23	⑧ 10/30	⑦ 11/6	⑥ 11/13	⑤ 11/20	④ 11/27	③ 12/4	② 12/11	① 12/18		
月	スタイルアップトレーニング	19:10-19:55	残り8名	6,820円	全11回	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
	かんたんピラティス	20:10-20:55	満員	6,820円	全11回	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
		残り回数 開催日			⑫ 10/3	⑪ 10/10	⑩ 10/17	⑨ 10/24	⑧ 10/31	⑦ 11/7	⑥ 11/14	⑤ 11/21	④ 11/28	③ 12/5	② 12/12	① 12/19	
火	フレイル予防体操	9:30-10:20	残り4名	5,410円	全12回	5,410円	4,960円	4,510円	4,050円	3,600円	3,150円	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円
	体幹&ストレッチ	10:35-11:25	満員	7,440円	全12回	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
	ZUMBA	11:40-12:30	満員	7,440円	全12回	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
	ポール&リングストレッチ	13:05-13:50	残り12名	7,440円	全12回	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
	ピラティス	14:00-14:50	満員	7,440円	全12回	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
		残り回数 開催日			⑨ 10/4	⑧ 10/18	⑦ 10/25	⑥ 11/1	⑤ 11/15	④ 11/22	③ 11/29	② 12/6	① 12/20				
水	ヨガ	11:05-11:55	満員	5,580円	全9回	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円			
	ストレッチ&ピラティス	12:05-12:55	満員	5,580円	全9回	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円			
	ボディシェイプ	13:10-13:55	残り8名	5,580円	全9回	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円			
	バレトン	14:05-14:50	残り7名	5,580円	全9回	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円			
		残り回数 開催日			⑪ 10/5	⑩ 10/12	⑨ 10/19	⑧ 10/26	⑦ 11/2	⑥ 11/9	⑤ 11/16	④ 11/30	③ 12/7	② 12/14	① 12/21		
木	フレイル予防体操	9:30-10:20	残り6名	4,960円	全11回	4,960円	4,510円	4,050円	3,600円	3,150円	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円	
	ZUMBA	10:35-11:25	満員	6,820円	全11回	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
	フラダンス	11:40-12:40	残り2名	6,820円	全11回	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	残り6名	6,820円	全11回	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
	リラックスヨガ	20:10-20:55	残り7名	6,820円	全11回	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
		残り回数 開催日			⑪ 10/6	⑩ 11/13	⑨ 10/20	⑧ 10/27	⑦ 11/10	⑥ 11/17	⑤ 11/24	④ 12/1	③ 12/8	② 12/15	① 12/22		
金	健康体操	11:10-11:55	満員	4,960円	全11回	4,960円	4,510円	4,050円	3,600円	3,150円	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円	
	コアトレーニング	12:05-12:50	残り6名	6,820円	全11回	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
	かんたんフラダンス	19:10-19:55	残り3名	6,820円	全11回	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	
	夜ヨガ	20:05-20:55	満員	6,820円	全11回	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	