

# TAC 杉並区永福体育館 R6.1月~3月 教室日程一覧表

## ●ふらっと教室参加方法

**電話申込** TEL:03-3328-3146

開催日から1週間前の8:30から事前予約を受付します

※お電話は8:30になってからおかけください

※参加費は教室前に券売機にてチケットをお買い求めください。

※空きがある場合は予約なしでも参加可能です。

※屋外施設で開催する教室は悪天候により中止となる場合があります。

開催の有無はホームページからご確認ください。

**WEB申込**

教室毎に予約開始のタイミングが異なりますので表をご覧ください。

申込開始	曜日	教室名
毎月1日 9:00~	木	大人のフットサル(抽選)
	月	カラダ改善ピラティス
	火	体幹&ストレッチ
	火・木	ZUMBA
1週間前 8:30~	火	ピラティス
	水	コンディショニング&ボディメイク
	第2・4土	ZUMBA
	第1・3日	骨盤底筋ほぐしピラティス
		ZUMBA

※参加費は教室参加前に券売機にてチケットをお買い求めください。  
※空きがある場合は予約なしでも参加可能です。  
※大人のフットサル以外は先着順となります。  
※毎月1日が申込み開始の教室については永福体育館公式LINEより配信いたします。

WEB申込は右のQRコードを読み取ってください。



※ 靴マークのある教室は室内シューズが必要になります。

## 定期/ふらっと教室

曜日	場所	教室名	時間	ふらっと料金												
月	小体育室1	スタイルアップトレーニング	19:10~19:55	¥700	祝日	1/15	1/22	1/29	2/5	祝日	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	
		かんたんピラティス	20:10~20:55													
火	小体育室2	フレイル予防体操	09:30~10:20	¥500	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	
		体幹&ストレッチ WEB	10:35~11:25													
	ZUMBA	11:40~12:30														
	ストレッチ&コンディショニング	13:05~13:50														
小体育室1	ピラティス WEB	14:00~14:50	¥700	※予約開始日 12/26 8:30~												
水	小体育室1	ヨガ	11:05~11:55	¥700	休館日	1/17	1/24	1/31	2/7	休館日	2/21	2/28	3/6	休館日	祝日	
	ストレッチ&ピラティス	12:05~12:55														
	小体育室2	ボディシェイブ	13:10~13:55													
		バレトン	14:05~14:50													
木	小体育室2	フレイル予防体操	09:30~10:20	¥500	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	
		ZUMBA	10:35~11:25													
	フラダンス	11:40~12:40	¥700	※予約開始日 12/27 8:30~												
	はじめてのバレトン	19:10~19:55														
		リラックスヨガ	20:10~20:55													
金	小体育室1	健康体操	11:10~11:55	¥500	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	祝日	3/1	3/8	3/15	3/22	
	コアトレーニング	12:05~12:50														
	小体育室2	かんたんフラダンス	19:10~19:55	¥700												
	夜ヨガ	20:05~20:55														

## フロアーふらっと教室

曜日	場所	教室名	時間	ふらっと料金												
月	会議室1	カラダ改善ピラティス(ヒキナー) WEB	10:00~10:50	¥700	祝日	1/15	1/22	1/29	2/5	祝日	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	
		カラダ改善ピラティス(ベースック) WEB	11:10~12:00													
火	会議室1	苦手克服 鉄棒教室①	15:30~16:20	¥1,000	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	
		苦手克服 鉄棒教室②	16:30~17:20													
水	会議室1	苦手克服 跳び箱教室①	15:10~16:00	¥1,000	休館日	1/17	1/24	1/31	2/7	休館日	2/21	2/28	3/6	休館日	祝日	
		苦手克服 跳び箱教室②	16:10~17:00													
	トレーニングルーム	コンディショニング&ボディメイク(40分) WEB	13:00~13:30~14:00~	¥1,000												
第1・3木	会議室1	ZUMBAゴールド	11:40~12:30	¥700		1/18		2/1		2/15		3/7		3/21		
木	体育館	大人のフットサル  抽選 WEB	19:25~20:55	¥1,330	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21	
第2・4土	小体育室2	ZUMBA	11:05~11:55	¥700	1/13		1/27		2/10		2/24		3/9		3/23	
	会議室1	English親子リトミック	11:10~11:55	¥1,270												
		和おどり姿勢改善	12:05~12:50	¥700												
第1・3日	会議室1	モーニングヨガ	09:00~09:50	¥700		1/21		2/4		2/18		3/3		3/17		
	小体育室2	骨盤底筋ピラティス WEB	10:00~10:50													
		ZUMBA	10:00~10:50	WEB												

## ビーチふらっと教室

曜日	場所	教室名	時間	ふらっと料金												
月		はだしのんびり健康運動	09:10~10:10	¥500	祝日	1/15	1/22	1/29	2/5	祝日	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	
		ビーチコートで「はだし活」	10:30~11:30													
		親子でボール遊び!	11:45~12:45	¥700												
		はだしてサッカー①	15:30~16:30													
		はだしてサッカー②	16:30~17:30													
		はだしてサッカー③	17:30~18:30	¥1,270												
火	ビーチコート	はだしのんびり健康運動	09:10~10:10	¥500	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/5	3/12	3/19	
		ビーチコートで「はだし活」	10:30~11:30													
		親子でボール遊び!	11:45~12:45	¥700												
		ビーチバレー①	16:15~17:15													
		ビーチバレー②	17:20~18:50	¥1,270	※予約開始日 12/26 8:30~											
水		はだしてから遊び	15:15~16:15	¥1,270	休館日	1/17	1/24	1/31	2/7	休館日	2/21	2/28	3/6	休館日	祝日	
		はだして体力向上プログラム①	16:30~17:30													
		はだして体力向上プログラム②	17:40~18:40													
		大人のビーチサッカー	19:20~20:50													

※雨天時の開催の有無は1時間前に担当の講師が判断いたします。ホームページでお知らせいたしますのでご予約された方はご確認ください。