

# TAC 杉並区永福体育館

## R6.1月～3月 初回教室予約日

### 電話申込ふらっと教室

曜日	場所	教室名	時間	予約開始日
月	小体育室1	スタイルアップトレーニング	19:10~19:55	1月8日(月) 8:30~
		かんたんピラティス	20:10~20:55	
	ビーチコート	はだしのんびり健康運動	09:10~10:10	
		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	
		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	
火	小体育室2	フレイル予防体操 🍌	09:30~10:20	12月26日(火) 8:30~
	小体育室1	ストレッチ&コンディショニング	13:05~13:50	
	会議室1	苦手克服 鉄棒教室①	15:30~16:20	
		苦手克服 鉄棒教室②	16:30~17:20	
	ビーチコート	はだしのんびり健康運動	09:10~10:10	
		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	
		ビーチバレー①	16:15~17:15	
	ビーチバレー②	17:20~18:50		
	水	小体育室1	ヨガ	
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	
ビーチコート		はだしてからだ遊び	15:15~16:15	
		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	
会議室1	苦手克服 跳び箱教室①	15:10~16:00		
	苦手克服 跳び箱教室②	16:10~17:00		
木	小体育室2	フレイル予防体操 🍌	09:30~10:20	12月27日(水) 8:30~
		フラダンス	11:40~12:40	
		はじめてのバレトン	19:10~19:55	
		リラックスヨガ	20:10~20:55	
第1・3木	会議室1	ZUMBAゴールド 🍌	11:40~12:30	1月11日(木) 8:30~
金	小体育室1	健康体操 🍌	11:10~11:55	1月5日(金) 8:30~
		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	
		夜ヨガ 🍌	20:05~20:55	
第2・4土	会議室1	English親子リトミック	11:10~11:55	1月6日(土) 8:30~
		和おどり姿勢改善 🍌	12:05~12:50	
第1・3日	会議室1	モーニングヨガ	09:00~09:50	1月14日(日) 8:30~

### WEB 申込ふらっと教室

曜日	場所	教室名	時間	予約開始日
月	会議室1	カラダ改善ピラティス(ビギナー)	10:00~10:50	1月8日(月) 8:30~
		カラダ改善ピラティス(ベーシック)	11:10~12:00	
火	小体育室2	体幹&ストレッチ	10:35~11:25	1月5日(金) 8:30~
		ZUMBA 🍌	11:40~12:30	
	小体育室1	ピラティス	14:00~14:50	
水	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) 🍌	13:00~13:30/14:00~	1月10日(水) 8:30~
木	小体育室2	ZUMBA 🍌	10:35~11:25	1月5日(金) 8:30~
	体育館	大人のフットサル 🍌	抽選	19:25~20:55
第2・4土	小体育室2	ZUMBA 🍌	11:05~11:55	1月6日(土) 8:30~
第1・3日	会議室1	骨盤底筋ピラティス	10:00~10:50	1月14日(日) 8:30~
	小体育室2	ZUMBA 🍌	10:00~10:50	