

 **TAC 杉並区永福体育館** 1月～3月定期制フロア教室 回数割表

※1/29 (月) 10:00 ~ 受付 先着順

		残り回数 開催日				⑥ 2/5	⑤ 2/19	④ 2/26	③ 3/4	② 3/11	① 3/18		
月	スタイルアップトレーニング	19:10-19:55	残り8名	3,720円	全6回	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	残り2名	3,720円	全6回	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円		
		残り回数 開催日				⑦ 2/6	⑥ 2/13	⑤ 2/20	④ 2/27	③ 3/5	② 3/12	① 3/19	
火	フレイル予防体操	9:30-10:20	残り4名	3,150円	全7回	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	4,340円	全7回	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	4,340円	全7回	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&コンディショニング	13:05-13:50	残り12名	4,340円	全7回	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	4,340円	全7回	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				④ 2/7	③ 2/21	② 2/28	① 3/6				
水	ヨガ	11:05-11:55	満員	2,480円	全4回	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	残り1名	2,480円	全4回	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	2,480円	全4回	2,480円	1,860円	1,240円	620円				
	バレトン	14:05-14:50	残り8名	2,480円	全4回	2,480円	1,860円	1,240円	620円				
		残り回数 開催日				⑧ 2/1	⑦ 2/8	⑥ 2/15	⑤ 2/22	④ 2/29	③ 3/7	② 3/14	① 3/21
木	フレイル予防体操	9:30-10:20	残り6名	3,600円	全8回	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	4,960円	全8回	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1名	4,960円	全8回	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	4,960円	全8回	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8名	4,960円	全8回	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				⑦ 2/2	⑥ 2/9	⑤ 2/16	④ 3/1	③ 3/8	② 3/15	① 3/22	
金	健康体操	11:10-11:55	満員	3,150円	全7回	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8名	4,340円	全7回	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4名	4,340円	全7回	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	4,340円	全7回	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円	