

# TAC杉並区永福体育館 R6.4月～6月 定期制教室 空き人数

曜日	教室名	時間	対象区分	料金	定員	回数	空き人数
月	スタイルアップトレーニング <b>空きあり</b>	19:10～19:55	一般	6,820円	13名	11回	8
	かんたんピラティス	20:10～20:55	一般	6,820円	13名	11回	満員
火	フレイル予防体操 <b>空きあり</b>	09:30～10:20	概ね 60歳以上	5,400円	15名	12回	4
	体幹&ストレッチ	10:35～11:25	一般	7,440円	13名	12回	満員
	ZUMBA	11:40～12:30	一般	7,440円	13名	12回	満員
	ピラティス	14:00～14:50	一般	7,440円	12名	12回	満員
水	ヨガ	11:05～11:55	一般	5,580円	13名	9回	満員
	ストレッチ&ピラティス	12:05～12:55	一般	5,580円	12名	9回	満員
	ボディシェイプ <b>空きあり</b>	13:10～13:55	一般	5,580円	10名	9回	8
	バレトン <b>空きあり</b>	14:05～14:50	一般	5,580円	10名	9回	9
木	フレイル予防体操 <b>空きあり</b>	09:30～10:20	概ね 60歳以上	5,400円	10名	12回	5
	ZUMBA	10:35～11:25	一般	7,440円	13名	12回	満員
	フラダンス <b>空きあり</b>	11:40～12:40	一般	7,440円	10名	12回	1
	はじめてのバレトン <b>空きあり</b>	19:10～19:55	一般	7,440円	10名	12回	6
	リラックスヨガ <b>空きあり</b>	20:10～20:55	一般	7,440円	10名	12回	7
金	健康体操	11:10～11:55	概ね 60歳以上	5,400円	15名	12回	満員
	コアトレーニング <b>空きあり</b>	12:05～12:50	一般	7,440円	15名	12回	6
	かんたんフラダンス <b>空きあり</b>	19:10～19:55	一般	7,440円	10名	12回	6
	夜ヨガ	20:05～20:55	一般	7,440円	11名	12回	満員