

TAC杉並区永福体育館 令和6年 4月～6月定期制教室 回数割表

※5/1(水) 10:00～電話申し込み(先着順)

月	残り回数 開催日					⑦ 5/13	⑥ 5/20	⑤ 5/27	④ 6/3	③ 6/10	② 6/17	① 6/24	
	スタイルアップトレーニング	19:10-19:55	空きあり	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	
かんたんピラティス	20:10-20:55	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		
火	残り回数 開催日					⑧ 5/7	⑦ 5/14	⑥ 5/21	⑤ 5/28	④ 6/4	③ 6/11	② 6/18	① 6/25
	フレイル予防体操	9:30-10:20	空きあり	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
	体幹&ストレッチ	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
	ZUMBA	11:40-12:30	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
	ピラティス	14:00-14:50	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
水	残り回数 開催日					休館日	⑥ 5/15	⑤ 5/22	④ 5/29	③ 6/5	休館日	② 6/19	① 6/26
	ヨガ	11:05-11:55	満員	3,720円	全6回		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	3,720円	全6回		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	空きあり	3,720円	全6回		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	空きあり	3,720円	全6回		3,720円	3,100円	2,480円	1,860円		1,240円	620円
木	残り回数 開催日					⑧ 5/9	⑦ 5/16	⑥ 5/23	⑤ 5/30	④ 6/6	③ 6/13	② 6/20	① 6/27
	フレイル予防体操	9:30-10:20	空きあり	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	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
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	空きあり	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	空きあり	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
金	残り回数 開催日					⑧ 5/10	⑦ 5/17	⑥ 5/24	⑤ 5/31	④ 6/7	③ 6/14	② 6/21	① 6/28
	健康体操	11:10-11:55	満員	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
	コアトレーニング	12:05-12:50	空きあり	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
	かんたんフラダンス	19:10-19:55	空きあり	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
	夜ヨガ	20:05-20:55	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

TAC杉並区永福体育館 令和6年 4月～6月定期制教室 回数割表

※5/1（水）10:00～電話申し込み（先着順）

月	スタイルアップトレーニング	19:10-19:55	空き7名	4,340円	全7回	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	
火	フレイル予防体操	9:30-10:20	空き4名	3,600円	全8回	④	③	②	①				
水	ボディシェイプ	13:10-13:55	空きあり	3,720円	全6回	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
	バレトン	14:05-14:50	空き6名	3,720円	全6回	⑥	⑤	④	③	②	①		
木	フレイル予防体操	9:30-10:20	空き4名	3,600円	全8回	④	③	②	①				
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	空き5名	4,960円	全8回	⑤	④	③	②	①			
	リラックスヨガ	20:10-20:55	空きあり	4,960円	全8回	⑥	⑤	④	③	②	①		
金	コアトレーニング	12:05-12:50	空き5名	4,960円	全8回	⑤	④	③	②	①			
	かんたんフラダンス	19:10-19:55	空き5名	4,960円	全8回	⑤	④	③	②	①			