

TAC杉並区永福体育館 R6.7月～8月 夏季短期制教室 空き状況

曜日	教室名	時間	対象区分	料金	回数	空き状況
月	スタイルアップトレーニング	19:10～19:55	15歳以上（中学生を除く）	4,340円	7回	空きあり
	かんたんピラティス	20:10～20:55	15歳以上（中学生を除く）	4,340円	7回	空きあり
火	フレイル予防体操	09:30～10:20	概ね60歳以上	3,600円	8回	空きあり
	体幹&ストレッチ	10:35～11:25	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	満員
	ZUMBA	11:40～12:30	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	満員
	ピラティス	14:00～14:50	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	満員
水	ヨガ	11:05～11:55	15歳以上（中学生を除く）	4,340円	7回	空きあり
	ストレッチ&ピラティス	12:05～12:55	15歳以上（中学生を除く）	4,340円	7回	空きあり
	ボディシェイプ	13:10～13:55	15歳以上（中学生を除く）	4,340円	7回	空きあり
	バレトン	14:05～14:50	15歳以上（中学生を除く）	4,340円	7回	空きあり
木	フレイル予防体操	09:30～10:20	概ね60歳以上	3,600円	8回	空きあり
	ZUMBA	10:35～11:25	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	満員
	フラダンス	11:40～12:40	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	満員
	はじめてのバレトン	19:10～19:55	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	空きあり
	リラックスヨガ	20:10～20:55	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	空きあり
金	健康体操	11:10～11:55	概ね60歳以上	3,600円	8回	満員
	コアトレーニング	12:05～12:50	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	空きあり
	かんたんフラダンス	19:10～19:55	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	空きあり
	夜ヨガ	20:05～20:55	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	空きあり

※追加募集は6月24日(月)10:00～よりお電話にて受付開始いたします。(先着順)