TAC杉並区永福体育館　令和7年　4月～6月定期制教室　回数割表

※５/７（水）９：００ ～ 電話または窓口申し込み（先着順）

月	残り回数 開催日					⑧ 5/12	⑦ 5/19	⑥ 5/26	⑤ 6/2	④ 6/9	③ 6/16	② 6/23	① 6/30
	スタイルアップトレーニング	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
	かんたんピラティス	20:10-20:55	満員	4,960円	全8回								
火	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	
	フレイル予防体操	9:30-10:20	満員	3,150円	全7回								
	体幹＆ストレッチ	10:35-11:25	満員	4,340円	全7回								
	ZUMBA	11:40-12:30	満員	4,340円	全7回								
	ピラティス	14:00-14:50	満員	4,340円	全7回								
水	残り回数 開催日					⑥ 5/7	休館日	⑤ 5/21	④ 5/28	③ 6/4	休館日	② 6/18	① 6/25
	ヨガ	11:05-11:55	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
	ストレッチ＆ピラティス	12:05-12:50	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
	ピラティス	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 5/8	⑦ 5/15	⑥ 5/22	⑤ 5/29	④ 6/5	③ 6/12	② 6/19	① 6/26
	フレイル予防体操	9:30-10:20	満員	3,600円	全8回								
	フラダンス	11:40-12:40	満員	4,960円	全8回								
	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 5/9	⑦ 5/16	⑥ 5/23	⑤ 5/30	④ 6/6	③ 6/13	② 6/20	① 6/27
	健康体操	11:10-11:55	満員	3,600円	全8回								
	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								