

TAC杉並区永福体育館 R7.7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）	3,720円	6回	10
	かんたんピラティス	20:10～20:55	15歳以上（中学生を除く）	3,720円	6回	3
火	フレイル予防体操	09:30～10:20	概ね60歳以上	3,600円	8回	満員
	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	4
	ZUMBA	11:40～12:30	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	3
	ピラティス	14:00～14:50	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	2
水	ヨガ	11:05～11:55	15歳以上（中学生を除く）	4,340円	7回	5
	ストレッチ&ピラティス	12:05～12:50	15歳以上（中学生を除く）	4,340円	7回	10
	ピラティス	13:10～13:55	15歳以上（中学生を除く）	4,340円	7回	6
	バレトン	14:05～14:50	15歳以上（中学生を除く）	4,340円	7回	10
木	フレイル予防体操	09:30～10:20	概ね60歳以上	3,600円	8回	1
	フラダンス	11:40～12:40	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	2
	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	6
	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	8
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	6
	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	3
	夜ヨガ	20:05～20:55	15歳以上（中学生を除く）	4,960円	8回	3

※追加募集は6月24日(火)8:30～よりお電話にて受付開始いたします。(先着順)