

TAC杉並区永福体育館 R7.9月～12月 定期制教室 空き人数

8/26（火）8：30～お電話にて追加募集の受付をいたします。

曜日	教室名	時間	対象区分	料金	回数	空き人数
月	スタイルアップトレーニング 空きあり	19：10～19：55	一般	8,060円	13回	10
	かんたんピラティス 空きあり	20：10～20：55	一般	8,060円	13回	1
火	フレイル予防体操	09：30～10：20	概ね 60歳以上	7,200円	16回	満員
	体幹&ストレッチ 空きあり	10：35～11：25	一般	9,920円	16回	2
	ZUMBA	11：40～12：30	一般	9,920円	16回	満員
	ピラティス	14：00～14：50	一般	9,920円	16回	満員
水	ヨガ 空きあり	11：05～11：55	一般	7,440円	12回	4
	ストレッチ&ピラティス 空きあり	12：05～12：55	一般	7,440円	12回	5
	ピラティス 空きあり	13：10～13：55	一般	7,440円	12回	5
	バレトン 空きあり	14：05～14：50	一般	7,440円	12回	10
木	フレイル予防体操	09：30～10：20	概ね 60歳以上	7,200円	16回	満員
	フラダンス	11：40～12：40	一般	9,920円	16回	満員
	はじめてのバレトン 空きあり	19：10～19：55	一般	9,920円	16回	7
	リラックスヨガ 空きあり	20：10～20：55	一般	9,920円	16回	6
金	健康体操	11：10～11：55	概ね 60歳以上	7,200円	16回	満員
	コアトレーニング 空きあり	12：05～12：50	一般	9,920円	16回	8
	かんたんフラダンス 空きあり	19：10～19：55	一般	9,920円	16回	2
	夜ヨガ 空きあり	20：05～20：55	一般	9,920円	16回	2