

TAC杉並区永福体育館 令和7年 9月～12月定期制教室 回数割表

※10/1（水）8：30～電話申し込み（先着順）

月	残り回数 開催日					⑨ 10/6	⑧ 10/20	⑦ 10/27	⑥ 11/10	⑤ 11/17	④ 12/1	③ 12/8	② 12/15	① 12/22			
	スタイルアップトレーニング	19:10-19:55	空きあり	5,580円	全9回	5,580円	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	5,580円	全9回												
火	残り回数 開催日					⑫ 10/7	⑪ 10/14	⑩ 10/21	⑨ 10/28	⑧ 11/4	⑦ 11/11	⑥ 11/18	⑤ 11/25	④ 12/2	③ 12/9	② 12/16	① 12/23
	フレイル予防体操	9:30-10:20	満員	5,400円	全12回												
	体幹&ストレッチ	10:35-11:25	満員	7,440円	全12回												
	ZUMBA	11:40-12:30	満員	7,440円	全12回												
	ピラティス	14:00-14:50	満員	7,440円	全12回												
水	残り回数 開催日					⑨ 10/1	⑧ 10/15	⑦ 10/22	⑥ 10/29	⑤ 11/5	④ 11/19	③ 11/26	② 12/3	① 12/17			
	ヨガ	11:05-11:55	空きあり	5,580円	全9回	5,580円	4,960円	4,340円	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	5,580円	全9回	5,580円	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	13:10-13:55	空きあり	5,580円	全9回	5,580円	4,960円	4,340円	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	5,580円	全9回	5,580円	4,960円	4,340円	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					⑫ 10/2	⑪ 10/9	⑩ 10/16	⑨ 10/23	⑧ 10/30	⑦ 11/6	⑥ 11/13	⑤ 11/20	④ 11/27	③ 12/4	② 12/11	① 12/18
	フレイル予防体操	9:30-10:20	満員	5,400円	全12回												
	フラダンス	11:40-12:40	満員	7,440円	全12回												
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	空きあり	7,440円	全12回	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	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	7,440円	全12回	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	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					⑫ 10/3	⑪ 10/10	⑩ 10/17	⑨ 10/24	⑧ 10/31	⑦ 11/7	⑥ 11/14	⑤ 11/21	④ 11/28	③ 12/5	② 12/12	① 12/19
	健康体操	11:10-11:55	満員	5,400円	全12回												
	コアトレーニング	12:05-12:50	空きあり	7,440円	全12回	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	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	満員	7,440円	全12回												
	夜ヨガ	20:05-20:55	空きあり	7,440円	全12回	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円