

# TAC杉並区永福体育館 R 8. 1月～3月 定期制教室 空き人数

12/22 (月) 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 | 19:10～19:55 | 一般      | 6,200円 | 10回 | 8    |
|    | かんたんピラティス     | 20:10～20:55 | 一般      | 6,200円 | 10回 | 満員   |
| 火  | フレイル予防体操      | 09:30～10:20 | 概ね60歳以上 | 5,400円 | 12回 | 満員   |
|    | 体幹＆ストレッチ      | 10:35～11:25 | 一般      | 7,440円 | 12回 | 満員   |
|    | ZUMBA         | 11:40～12:30 | 一般      | 7,440円 | 12回 | 満員   |
|    | ピラティス         | 14:00～14:50 | 一般      | 7,440円 | 12回 | 満員   |
| 水  | ヨガ            | 11:05～11:55 | 一般      | 5,580円 | 9回  | 4    |
|    | ストレッチ＆ピラティス   | 12:05～12:50 | 一般      | 5,580円 | 9回  | 満員   |
|    | ピラティス         | 13:10～13:55 | 一般      | 4,960円 | 8回  | 満員   |
|    | バレトン          | 14:05～14:50 | 一般      | 4,960円 | 8回  | 10   |
| 木  | フレイル予防体操      | 09:30～10:20 | 概ね60歳以上 | 4,950円 | 11回 | 満員   |
|    | フラダンス         | 11:40～12:40 | 一般      | 6,820円 | 11回 | 満員   |
|    | はじめてのバレトン     | 19:10～19:55 | 一般      | 6,820円 | 11回 | 4    |
|    | リラックスヨガ       | 20:10～20:55 | 一般      | 6,820円 | 11回 | 5    |
| 金  | 健康体操          | 11:10～11:55 | 概ね60歳以上 | 4,950円 | 11回 | 満員   |
|    | コアトレーニング      | 12:05～12:50 | 一般      | 6,820円 | 11回 | 5    |
|    | かんたんフラダンス     | 19:10～19:55 | 一般      | 6,820円 | 11回 | 満員   |
|    | 夜ヨガ           | 20:05～20:55 | 一般      | 6,820円 | 11回 | 1    |