

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 空きあり	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 空きあり	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 空きあり	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 空きあり	19:10～19:55	一般	6,820円	11回	4
	リラックスヨガ 空きあり	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 空きあり	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 空きあり	20:05～20:55	一般	6,820円	11回	1