

TAC杉並区永福体育館 令和8年 1月～3月定期制教室 回数割表

※2/2（月）8：30～電話申し込み（先着順）

月	残り回数 開催日					⑦ 2/2	⑥ 2/9	⑤ 2/16	④ 3/2	③ 3/9	② 3/16	① 3/23	
	スタイルアップトレーニング	19:10-19:55	空きあり	4,340円	全7回	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	4,340円	全7回								
火	残り回数 開催日					⑧ 2/3	⑦ 2/10	⑥ 2/17	⑤ 2/24	④ 3/3	③ 3/10	② 3/17	① 3/24
	フレイル予防体操	9:30-10:20	満員	3,600円	全8回								
	体幹&ストレッチ	10:35-11:25	満員	4,960円	全8回								
	ZUMBA	11:40-12:30	満員	4,960円	全8回								
	ピラティス	14:00-14:50	満員	4,960円	全8回								
水	残り回数 開催日					⑥ 2/4	⑤ 2/18	④ 2/25	③ 3/4	② 3/18	① 3/25		
	ヨガ	11:05-11:55	空きあり	3,720円	全6回	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	満員	3,720円	全6回								
	ピラティス	13:10-13:55	満員	3,720円	全6回								
	バレトン	14:05-14:50	空きあり	3,720円	全6回	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					⑦ 2/5	⑥ 2/19	⑤ 2/26	④ 3/5	③ 3/12	② 3/19	① 3/26	
	フレイル予防体操	9:30-10:20	満員	3,150円	全7回								
	フラダンス	11:40-12:40	満員	4,340円	全7回								
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	空きあり	4,340円	全7回	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	4,340円	全7回	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					⑦ 2/6	⑥ 2/13	⑤ 2/20	④ 2/27	③ 3/6	② 3/13	① 3/27	
	健康体操	11:10-11:55	満員	3,150円	全7回								
	コアトレーニング	12:05-12:50	空きあり	4,340円	全7回	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	4,340円	全7回								
	夜ヨガ	20:05-20:55	満員	4,340円	全7回								