

TAC杉並区永福体育館 R8.4月～6月 定期制教室 空き人数

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	7,440円	12回	10
	かんたんピラティス	20:10～20:55	一般	7,440円	12回	満員
火	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
	体幹&ストレッチ	10:35～11:25	一般	6,820円	11回	満員
	ZUMBA	11:40～12:30	一般	6,820円	11回	満員
	ピラティス	14:00～14:50	一般	6,820円	11回	満員
水	ヨガ	11:05～11:55	一般	5,580円	8回	満員
	ストレッチ&ピラティス	12:05～12:50	一般	5,580円	8回	2
	ピラティス	13:10～13:55	一般	5,580円	8回	満員
	バレトン	14:05～14:50	一般	5,580円	8回	9
木	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
	フラダンス	11:40～12:40	一般	7,440円	12回	満員
	はじめてのバレトン	19:10～19:55	一般	7,440円	12回	7
	リラックスヨガ	20:10～20:55	一般	7,440円	12回	7
金	健康体操	11:10～11:55	概ね 60歳以上	5,400円	12回	満員
	太極拳	12:05～12:50	一般	7,440円	12回	満員
	かんたんフラダンス	19:10～19:55	一般	7,440円	12回	満員
	夜ヨガ	20:05～20:55	一般	7,440円	12回	満員