TAC杉並区永福体育館　令和８年　４月～６月定期制教室　回数割表

※５/７（木）８：３０ ～ 電話申し込み（先着順）

月	残り回数					⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
	開催日					5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
	スタイルアップトレーニング	19:10-19:55	空きあり	4,960円	全8回	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	4,960円	全8回								
火	残り回数					⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
	開催日					5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30
	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					⑤	④	③	②	①			
	開催日					5/20	5/27	6/3	6/17	6/24			
	ヨガ	11:05-11:55	満員	3,100円	全5回								
	ストレッチ＆ピラティス	12:05-12:50	空きあり	3,100円	全5回	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円			
	ピラティス	13:10-13:55	満員	3,100円	全5回								
	バレトン	14:05-14:50	空きあり	3,100円	全5回	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円			
木	残り回数					⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
	開催日					5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25
	フレイル予防体操	9:30-10:20	満員	3,600円	全8回								
	フラダンス	11:40-12:40	満員	4,960円	全8回								
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	空きあり	4,960円	全8回	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	4,960円	全8回	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					⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
	開催日					5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
	健康体操	11:10-11:55	満員	3,600円	全8回								
	太極拳	12:05-12:50	満員	4,960円	全8回								
	かんたんフラダンス	19:10-19:55	満員	4,960円	全8回								
	夜ヨガ	20:05-20:55	満員	4,960円	全8回								