

定期教室 7・8月夏季短期 ふらっと枠追加あり教室一覧

TAC永福体育館 ☎ 03-3328-3146

日程	教室名	時間	現ふらっと枠	7・8月ふらっと枠
月	スタイルアップトレーニング	19:10~19:55	5名	6名
	かんたんピラティス	20:10~20:55	5名	7名
火	フレイル予防体操	09:30~10:20	5名	11名
	WEB 体幹&ストレッチ	10:35~11:25	10名	12名
	WEB ZUMBA®	11:40~12:30	5名	9名
	WEB ピラティス	14:00~14:50	5名	7名
水	ヨガ	11:05~11:55	5名	7名
	ストレッチ&ピラティス	12:05~12:50	5名	11名
	ピラティス	13:10~13:55	10名	14名
木	フラダンス	11:40~12:40	10名	11名
金	健康体操	11:10~11:55	5名	8名
	太極拳	12:05~12:50	5名	12名
	夜ヨガ	20:05~20:55	10名	11名

WEB マークのある教室は右側のQRコードよりご予約ください
 ※WEB予約は開催日前日の12:00までとなります
 開催日前日12:00以降も空きがありましたらお電話にてご予約を承ります

