

TAC杉並区永福体育館 R 8. 9月～12月 定期制教室 空き状況

8/24（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	ボディメンテエクササイズ 空きあり	19:10～19:55	一般	8,060円	13回	8人
	かんたんピラティス	20:10～20:55	一般	8,060円	13回	満員
火	フレイル予防体操 空きあり	09:30～10:20	概ね 60歳以上	6,750円	15回	2人
	体幹&ストレッチ 空きあり	10:35～11:25	一般	9,300円	15回	2人
	ZUMBA	11:40～12:30	一般	9,300円	15回	満員
	ピラティス	14:00～14:50	一般	9,300円	15回	満員
水	ヨガ 空きあり	11:05～11:55	一般	7,440円	12回	4人
	ストレッチ&ピラティス 空きあり	12:05～12:55	一般	7,440円	12回	10人
	ピラティス 空きあり	13:10～13:55	一般	7,440円	12回	1人
	バレトン 空きあり	14:05～14:50	一般	7,440円	12回	8人
木	フレイル予防体操	09:30～10:20	概ね 60歳以上	7,200円	16回	満員
	フラダンス	11:40～12:40	一般	9,920円	16回	満員
	はじめてのバレトン 空きあり	19:10～19:55	一般	9,920円	16回	8人
	リラックスヨガ 空きあり	20:10～20:55	一般	9,920円	16回	7人
金	健康体操 空きあり	11:10～11:55	概ね 60歳以上	7,200円	16回	1人
	太極拳 空きあり	12:05～12:50	一般	9,920円	16回	6人
	かんたんフラダンス	19:10～19:55	一般	9,920円	16回	満員
	夜ヨガ	20:05～20:55	一般	9,920円	16回	満員