TAC杉並区永福体育館　令和８年　9月～12月定期制教室　回数割表

※９/２８（月）９：00 ～ 電話申し込み（先着順）

月	残り回数					⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	
	開催日					9/28	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	
	ボディメンテエクササイズ	19:10-19:55	空きあり	6,820円	全11回	6,820円	6,200円	5,580円	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	6,820円	全11回												
火	残り回数																
	開催日																
	フレイル予防体操	9:30-10:20	満員	0円	全0回												
	体幹＆ストレッチ	10:35-11:25	満員	0円	全0回												
	ZUMBA	11:40-12:30	満員	0円	全0回												
	ピラティス	14:00-14:50	満員	0円	全0回												
水	残り回数					⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①		
	開催日					9/30	10/7	10/21	10/28	11/4	11/18	11/25	12/2	12/16	12/23		
	ヨガ	11:05-11:55	空きあり	6,200円	全10回	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	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	空きあり	6,200円	全10回	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円		
	ピラティス	13:10-13:55	空きあり	6,200円	全10回	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円		
	バレトン	14:05-14:50	空きあり	6,200円	全10回	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円		
木	残り回数					⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
	開催日					10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
	フレイル予防体操	9:30-10:20	満員	5,400円	全12回												
	フラダンス	11:40-12:40	満員	7,440円	全12回												
	はじめてのバレトン	19:10-19:55	空きあり	7,440円	全12回	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	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	7,440円	全12回	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	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					⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
	開催日					10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18
	健康体操	11:10-11:55	満員	5,400円	全12回												
	太極拳	12:05-12:50	空きあり	7,440円	全12回	7,440円	6,820円	6,200円	5,580円	4,960円	4,340円	3,720円	3,100円	2,480円	1,860円	1,240円	620円
	かんたんフラダンス	19:10-19:55	満員	7,440円	全12回												
	夜ヨガ	20:05-20:55	満員	7,440円	全12回												