

TAC杉並区永福体育館 R6.9月～12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	定員	空き人数
月	スタイルアップトレーニング 空きあり	19:10～19:55	一般	8,060円	13回	13名	6
	かんたんピラティス	20:10～20:55	一般	8,060円	13回	13名	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	7,200円	16回	15名	4
	体幹&ストレッチ	10:35～11:25	一般	9,920円	16回	13名	満員
	ZUMBA	11:40～12:30	一般	9,920円	16回	13名	満員
	ピラティス	14:00～14:50	一般	9,920円	16回	12名	満員
水	ヨガ 空きあり	11:05～11:55	一般	7,440円	12回	13名	1
	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	12名	5
	ボディシェイプ 空きあり	13:10～13:55	一般	7,440円	12回	10名	8
	バレトン 空きあり	14:05～14:50	一般	7,440円	12回	10名	10
木	フレイル予防体操 空きあり	09:30～10:20	概ね 60歳以上	7,200円	16回	10名	4
	ZUMBA	10:35～11:25	一般	9,920円	16回	13名	満員
	フラダンス 空きあり	11:40～12:40	一般	9,920円	16回	10名	1
	はじめてのバレトン 空きあり	19:10～19:55	一般	9,920円	16回	10名	9
	リラックスヨガ 空きあり	20:10～20:55	一般	9,920円	16回	10名	6
金	健康体操 空きあり	11:10～11:55	概ね 60歳以上	7,200円	16回	15名	3
	コアトレーニング 空きあり	12:05～12:50	一般	9,920円	16回	15名	3
	かんたんフラダンス 空きあり	19:10～19:55	一般	9,920円	16回	10名	6
	夜ヨガ 空きあり	20:05～20:55	一般	9,920円	16回	10名	2