

TAC杉並区永福体育館 令和6年 9月～12月定期制教室 回数割表

※9/30(月) 8:30～電話申し込み(先着順)

月	残り回数 開催日					⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①	
						9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	
月	スタイルアップトレーニング	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	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	
火	残り回数 開催日					⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
						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	空きあり	5,410円	全12回	5,410円	4,960円	4,510円	4,050円	3,600円	3,150円	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円
	体幹&ストレッチ	10:35-11:25	満員	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
	ZUMBA	11:40-12:30	満員	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
ピラティス	14:00-14:50	満員	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	
水	残り回数 開催日					⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①			
						10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/20	11/27	12/4	12/18			
	ヨガ	11:05-11:55	満員	5,580円	全9回	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	12:05-12:55	空きあり	5,580円	全9回	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			
	ボディシェイプ	13:10-13:55	空きあり	5,580円	全9回	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	5,580円	全9回	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 開催日					⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
						10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19
	フレイル予防体操	9:30-10:20	空きあり	5,410円	全12回	5,410円	4,960円	4,510円	4,050円	3,600円	3,150円	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円
	ZUMBA	10:35-11:25	満員	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
	フラダンス	11:40-12:40	満員	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
	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 開催日					⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
						10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20
	健康体操	11:10-11:55	空きあり	5,410円	全12回	5,410円	4,960円	4,510円	4,050円	3,600円	3,150円	2,700円	2,250円	1,800円	1,350円	900円	450円
	コアトレーニング	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	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
夜ヨガ	20:05-20:55	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	